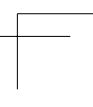
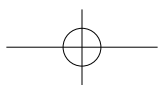
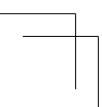
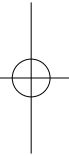
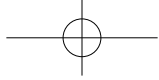




# 奇蹟心旅

通往喜樂的21堂課

許自呈 著



# 奇蹟心旅 目錄

自序 尤里西斯的壯遊

008

## 第一部

# 犧牲與 特殊之愛

第一堂課：犧牲與特殊之愛（之一）

016

第二堂課：犧牲與特殊之愛（之二）

026

第三堂課：犧牲與特殊之愛（之三）

036

第四堂課：犧牲與特殊之愛（之四）

046

第五堂課：犧牲與特殊之愛（之五）

058

第六堂課：犧牲與特殊之愛（之六）

070

第七堂課：犧牲與特殊之愛（之七）

082

第八堂課：犧牲與特殊之愛（之八）

093

第九堂課：犧牲與特殊之愛（之九）

102

第二部

疾病與療癒

第十堂課：疾病與療癒（之一）

第十一堂課：疾病與療癒（之二）

第十二堂課：疾病與療癒（之三）

第十三堂課：疾病與療癒（之四）

116

126

137

149

第三部

死亡與生命

第十四堂課：死亡與生命（之一）

第十五堂課：死亡與生命（之二）

第十六堂課：死亡與生命（之三）

第十七堂課：死亡與生命（之四）

162

174

184

195

257

# 附錄

我讀《靈性衝撞》	258
再談抗拒	260
如何研讀《奇蹟課程》的原文	265
奇蹟手札	270
後記	312
圖片出處	318

207

# 第四部 時間與 永恆

第十八堂課：時間與永恆（之一）	208
第十九堂課：時間與永恆（之二）	222
第二十堂課：時間與永恆（之三）	234
第二十一堂課：時間與永恆（之四）	246

國際章節代碼舉例：

T-31.V.15:10

正文第三十一章第五節十五段第十句

W-p1.136.5:3

練習手冊上篇一三六課第五段第二句

M-4.1

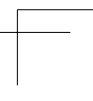
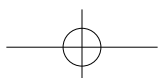
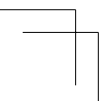
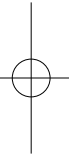
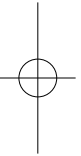
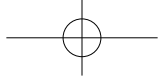
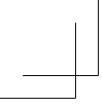
教師指南第四章第一節

C-intro

詞彙解析導言

P 心理治療

S 頌禱



自序

## 尤里西斯的壯遊

你安居上主懷中，只是夢見自己遭到放逐，卻隨時能夠覺醒於實相。

——  
《奇蹟課程》

大家手上拿到的這本書，是我從二〇一四年二月到二〇一四年七月給同修上課的筆記。我將上課重點鋪展成一篇篇散文，你讀到的每一個字都出自我的雙手。我找出了《奇蹟課程》幾個最重要的主題，運用「主題歸納」的方式，配合相關章節，達到聚焦學習的效果。這在台灣還是個獨創之舉。

傳統的讀書會或上課方式向來是依循章節而行，優點是全面（但也可能囫圇吞棗），缺點則是散漫。由於同一個主題往往散落在不同章節，討論起來總覺難以聚焦。除非帶領人或老師能博學強記，且兼具組織歸納的長才，否則很難學得深入。這是為什麼多數奇蹟學員僅



能學到皮毛的原因之一。

這是我第一次嘗試用主題歸納的方式上課，有時會取笑同學說他們是第一批白老鼠。不過，即使是如此，卻看得出成效的確有差，而且差別相當明顯。以往許多不知所云的字句，不知所以的觀念，現在都打通了。問題愈來愈少之後，剩下的就是各自的操練了。

這是我的第二本書，我的第一本書則是二〇一三年八月到二〇一四年一月的上課筆記。上課方式是相同的，加起來總共為期一年。在這一年的時間裡，我探討了大半《奇蹟課程》最重要的觀念，也常與學生面對面解決寬恕的難題。每一堂課我都會整理相關重點，並結合不同章節的內容，仔細講解某一兩個主題，盡可能挖掘出《課程》最深刻的內涵。每一堂課，我都帶帶劃定的章節（通常是一節或者是一課），盡可能地對《課程》的文字做最綿密的探討。講課的時候，我常提醒自己將《課程》的文字與生活經驗和操練的體驗結合起來。過了一年，顯然這些「硬功夫」沒有白費，大家都收穫甚豐，包括我自己在內。許多同學開始真正讀懂《課程》的文字，而且逐漸無須仰賴老師或帶領。

為了分享我們的上課成果，並推廣主題聚焦的學習方式，我將上課的筆記、心得、和問答寫成兩本書。前一本探討的是較為基本卻至為重要的主題，包括「形式與內涵的區辨」、「抉擇與潛意識」、以及「寬恕」。這本書能幫你看清《奇蹟課程》的基本架構，並教你如何

何紮實地操練寬恕。後面一本，也就是大家手上的這本小書，則延續了它的姊妹作，更深入而完整地探討幾個常被忽略卻非不重要的主題，包括「犧牲與特殊之愛」、「疾病與療癒」、「死亡與生命」、以及「時間與永恆」。除了第一個主題分九次上課之外，其餘皆是四堂課，共計廿一堂課。

上課和安排主題總有一定的次序，因此建議讀者將我的兩本書合而觀之，方不致斷章取義。若能依循課堂的順序漸次研讀，再配合劃定的章節，當能收取最佳的學習成效。當然，這是一部全像式的課程，倘使從中間插入，或先閱讀感興趣的主題，也未有不可。只要保持學習的願心，內在的聖靈自會耐心帶引。

書中的附圖都是我畫來上課用的，在我的教學網站裡可找得到（只要搜尋我的名字就能找到網站）。若想放大這些圖檔，可至我的網站複製或列印。畫圖原只是無心插柳之舉，後來卻愈畫愈上手，愈教愈好用。二〇一四年二月開始，我在台中和高雄開設短期的「圖解奇蹟工作坊」，上課的反應和成效挺不錯，很能釐清觀念和操練方面的問題。八月旅歐回國之後，我打算替高雄的弟兄開設長期的主題式課程，用的就是這兩本書裡的圖文。

歡迎大家推廣我的上課用圖，這些圖只要配合一點點講解，意思就會清晰而明確。它們很簡單，任何人都能隨意地手繪在白紙上。只要自己畫過幾次，印象就會鮮明突出，畢竟人

類仍是一種視覺型的動物。轉抽象觀念為具象圖解是最好的學習方式；碰上寬恕的場合，它們就會自動浮現在腦海裡，只要依循箭頭的方向，便能幫助我們漸次走過寬恕的步驟而不致遺漏。

上課的時候，爲了增加趣味和理解，我常引用神話、小說、童話、和詩詞。許多文學家在寫下故事情節的時候，或許並不瞭解自己的潛意識，但潛意識中的信念和情緒卻左右了筆下的文字。因此，有些遠古的神話放在《奇蹟課程》的脈絡下看就別有一番趣味，如索伏克里茲 (Sophocles) 的伊底帕斯王 (Oedipus the King)。(詳見內文)

我最喜歡的希臘神話是荷馬的《奧德賽》。走一條回家的路，家明明不遠，卻在大海上漂泊了整整十年，歷盡辛苦和誘惑，最終踏入家門——這不正是靈性修持的最佳寫照嗎？許多小說和神話都以一段旅程爲故事梗概，而外在的旅程不過是內在旅程的投射或反應。這些主角尋找的對象永遠是自己，真正的自己(性)。

尤里西斯雖不是什麼修行人，卻也在大海上小島上遇到特殊之愛的考驗。不論是美麗而危險的瑟茜 (Circe)，囚禁他達七年之久的卡里索 (Calypso)，或者蠱惑人心的女妖賽倫 (Siren)。算算這十年期間，他被特殊之愛「綁架」超過八載。僅僅憑著他的意志力和返家的願心，才得到天神的眷顧和幫助，而終能再度踏進家園。許多新時代的信徒之所以不能實

修《奇蹟課程》，甚至還批評它，都是由於特殊之愛作祟。特殊之愛是小我的懸命絲，假使被斬斷，小我也就沒命了。自我想要禮物，得不到禮物的課程它絕不想學。這是為什麼純粹講愛和寬恕的《奇蹟課程》會乏人問津的緣故。

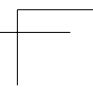
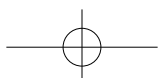
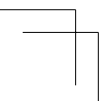
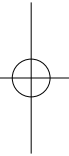
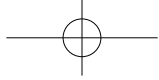
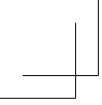
當然，死亡的陰影隨時就等在陸上海上，最後只有尤里西斯一個人能安然返家。那時他已身無分文了（這是否也暗示了什麼？），先別提前一個十年所遭遇的特洛伊戰爭，接下來的十年他還要碰上兇殘的獨眼巨人（Cyclopes）、急湍兩旁的食人獸（Scylla和Charibdis），甚至還得親自進入陰曹地府來問路。死亡是我們每日都得面對卻又最不敢面對的。然而，沒有親自到地獄（潛意識）走一遭，卻無法真正穿越死亡的陰影。

尤里西斯是我們的英雄，但切忌讓他為小我披荊斬棘。《奇蹟課程》需要的英雄不是夢中的英雄（I-27.VIII）；毅力、決心、和熱情是修行者的良伴，卻容易為小我利用，因而不可不察。我們必須睜大眼睛，看看自我是愈修愈強，或者是愈修愈弱。自我常以鶴立雞群的形象出現，要不就裝扮成犧牲奉獻的「好人」。假使控制慾和恐懼揮之不去，甚至還日益擴張領地，那麼八成是學習的方向有誤，需要及時修正。與自我相對的是臣服或接納，因此神話中的英雄總要接受天神或精靈的教導。足智多謀如尤里西斯，也還需要智慧女神雅典娜的暗助。靈性追尋的目的永遠是要解消自我，而非增強自我，否則根本無法尋獲我們的真實身

分：自性。

雖然課堂上的教學都是硬功夫，上課的氣氛仍是輕鬆融洽的。我喜歡把枯燥乏味的文字裏上說笑和（看似）閒談，讓大家能順利地消化吸收。上課的方式較傾向對話，而非講課。由於是長期課，彼此熟悉之後就更容易敞開心房，實實在在地就著生活中面臨的問題做切身的討論。這類討論是我覺得學習效果最佳的。有時，課堂上的討論還會延伸到聚餐和出遊的場合，恍惚之中好似又回到孔老夫子自由講學的時代。歡迎有心向學的你一起來探索《奇蹟課程》，走一趟尤里西斯的壯遊。

我的教學網站，網址：<http://miracledeor.weebly.com>



第一部  
犧牲與  
特殊之愛

第一堂課

犧牲與特殊之愛（之一）

爭名奪利幾時休？早起遲眠不自由！  
騎著驢騾思駿馬，官居宰相望王侯。  
只愁衣食耽勞碌，何怕閻君就取勾？  
繼子陰孫圖富貴，更無一個肯回頭！

——吳承恩，  
《西遊記》

課程進度：何謂「犧牲」？

\* 研讀範圍：M-4.1 & M-13



約莫十天前的一个晚上，正當好夢方酣，忽然間卻醒覺過來，耳朵裡傳來一個聲音：「去找《西遊記》吧！那是年後上課的絕佳教材！」三天之後，我就到書店裡買了一本原版的《西遊記》，利用年假期間讀了大半。果然那一念所言不虛，裡頭盡是趣味橫生的活教材，有寓言、有詩詞、有笑料，恰好也對得上年後新開的主題——犧牲與特殊之愛。

《西遊記》是我這輩子除了《奇蹟課程》之外讀過最多回的一本書。不過小時候讀的是兒童版，直到現在才真正把原著讀上一遍。八、九歲的時候我就著迷於孫悟空的出神入化和百般武藝，一本兒童版《西遊記》翻過十幾回，連皮都差點要掉下來。直到二十年後，裡頭的情節還隱約能記得大半。

小時候讀的是情節，長大之後看的是隱喻和象徵。《西遊記》顯然是一部談修行的小說；既是小說，總會有的人物和情節，有時還開展成一趟外在的旅程，但一切外在的旅程反應的必然是內在的成長和轉化。小說如此，現實生活裡邊大抵也是如此。光看作者的用字遣詞就有三分明白了：「心猿意馬」這個成語頻繁地出現，「猿」指的是孫悟空，「馬」指的是唐僧的坐騎白龍馬，可孫悟空當年在天庭也是個管馬的弼馬溫。「心猿意馬」本指雜念紛飛的狀態，在小說裡卻成了心靈必須統攝意念的象徵，隱喻的是心靈的修持和鍛鍊。

孫悟空在《西遊記》裡是個鮮明突出的角色，雖是個虛構的人物，至今仍有「齊天大聖

廟」在拜他。七十二變化和好動惡靜的自性可說象徵著我們的頭腦，一分鐘裡就可以轉過成千上百的念頭，並且難以止息。唐僧從五行山下救出孫悟空之後給他取了「行者」之名，便是要他一步一腳印地走在修行的道途上；雖然筋斗雲一翻身就有十萬八千里，但頭腦的妄想和造作畢竟不能取代心靈的鍛鍊。孫悟空雖然神通廣大，自封為齊天大聖（真是好大的口氣），天庭裡畢竟難容這等倨傲：與天（上主）同齊，這不正是小我最隱微的私欲嗎？

上西天取經不僅路途遙遠，而且鬼魅叢生、危機四伏，唐僧一行人碰上的妖怪可說都是「心魔」的化身。若真想求得解脫，就不能規避心魔，反而要各個擊破。頭腦往往會藉著理智化來逃避面對這些心魔，但這是不成的。唯有死心塌地、一步一腳印地行將去，才終有斷除煩惱的一天。

這一週研讀的「馬太福音」便是耶穌親身的修行經歷。真正躬身實踐寬恕的人就會知道這是一段刻骨銘心的歷程，因此讀來心有戚戚焉，字字血淚。看來耶穌也曾經是個凡人，就和你跟我一樣，但憑他的願心和決心，最終能夠達致超凡入聖的境界。他不但碰上了「心魔」，還與之周旋許久，險些無法脫身。

修行路上的「心魔」到底是什麼呢？當我們仔細研讀「信賴形成的六個階段」，就會發現裏頭的關鍵字：犧牲與失落。除了第四和第六階段之外，這兩個關鍵字不斷地出現。而且，

既然第四階段尚未達到真正的「完成」，表示犧牲的心魔還沒有完全斷除。似乎辛辛苦苦經歷了五個階段，面對的心魔總是同一個，就像寬恕來寬恕去，面對的小我也總是同一個一樣。

事實上，犧牲和失落只是不同的名詞，表達的卻是相同的意涵：假若寬恕了分裂之念，就要放下罪咎和恐懼，也就表示這個世界是個幻相，包括我們的自我和一切人間的欲樂。放下一切人間的欲樂、放下自我？聽起來可是莫大的犧牲！的確，但也唯有如此，才可能真正契入神的境界，回歸我們的實相——上主的完滿造化。畢竟實相和幻相是截然二分的，不可能保留一部份小我喜愛的幻相，卻又能同時回歸於實相。

既然耶穌也曾經是個凡人，當年他所面臨的內在掙扎或許不亞於我們。即使已經走過了四個階段，卻還會掉入第五個階段的「動盪期」。這段動盪期在神秘主義的文獻裡被稱作「靈魂的暗夜」（the dark night of soul）。因為在前四個階段裡我們還試圖保留並合理化自我和人間的欲樂。然而，最終卻發現這僅有的「一點點」仍需悉數捨去。此時內心裡升起的海湧狂潮和抗拒可說是無以復加的。長夜漫漫，實在不曉得還要折騰多久才會到達目的地。

修行是個內在的旅程，通常需要相當的時間、精力、和紮實的鍛鍊。我們必須學習唐僧取經一步一腳印的精神，時時勤於拂拭，才能獲致真實的進步。然而，《奇蹟課程》也告訴我們，寬恕或者奇蹟並不需要時間——一切就只在一念之間。這兩件事看似矛盾，但實際上

並無衝突。既然心魔是同一個，小我也是同一個，我們只要願意寬恕它就成了。因此，不管目前處在六個階段中的哪一個，該學習的功課是不會改變的。或許形式不同，但內涵則一；並不因為身處更高的階段，就得學習更「高階」的法門。《奇蹟課程》徹頭徹尾就只教了「寬恕」一門。

在靈性修持的過程裡，我們免不了要區分什麼是有價值，什麼是沒有價值，什麼是我們真正想要，什麼又是我們不想要的。然而，犧牲或說特殊之愛之所以構成修行途中的難題，在於我們區分二者的方式。通常我們會很想把界線畫在特殊之愛跟特殊之恨的中間，如圖：

小我

### 特殊之恨

### 愛

聖靈

### 特殊之愛

我們很希望能夠同時保存無條件的愛和特殊之愛（也就是有條件的愛），卻不明白，或說不願看明白這兩者根本是無法並存的。假使不願放下特殊之愛，習學再多法門、花費再多時間和精力，可說都是枉然。因此，真正的界線如下：

小我

### 特殊之恨

聖靈

### 愛

### 特殊之愛

事實上，人間的愛與恨必然是一個銅板的兩面，即使它們的形式可以千變萬化。這一點我們往後將能逐漸看清。不可能只丟掉一個銅板的一面而不同時丟掉另一面；同理，不可能只放下特殊之恨而不同時放下特殊之愛。

《馬太福音》的第四章記載了耶穌接受魔鬼考驗的故事。顯然他最終面對的心魔仍是特殊之愛：

當時，耶穌被聖靈引到曠野，受魔鬼的試探。他禁食四十晝夜，後來就餓了。那試探人的進前來，對他說：你若是神的兒子，可以吩咐這些石頭變成食物。耶穌卻回答說：經上記著說：人活著，不是單靠食物，乃是靠神口裡所出的一切話。魔鬼就帶他進了聖城，叫他站在殿頂上，對他說：你若是神的兒子，可以跳下去，因為經上記著說：主要為你吩咐他的使者用手托著你，免得你的腳碰在石頭上。耶穌對他說：經上又記著說：不可試探主——你的神。魔鬼又帶他上了一座最高的山，將世上的萬國與萬國的榮華都指給他看，對他說：你若俯伏拜我，我就把這一切都賜給你。耶穌說：撒旦，退去吧！因為經上記著說：當拜主你的神，單要事奉他。於是，魔鬼離了耶穌，有天使來伺候他。

從《奇蹟課程》的觀點來看，在第一道考驗裡，耶穌給出如下的答覆：我不是一具身體，我是靈性。（靈性）生命的來源是神，而不是麵包。在第二道考驗中，耶穌抗拒了誤用心靈力量的誘惑，否則人都能死而復活了，如何不能從廟頂一躍而下？最後一道考驗則委實道出了小我的心聲：以特殊之愛來交換上主無條件的愛。然而，沒有人能夠腳踏兩條船，兩邊都要的結果就是落入小我的陷阱。

課堂上有同學問道，既然放下特殊之愛會引發巨大的犧牲感，那又該如何是好？事實上，耶穌在六階段中的第三階段就提供了解答，只怕我們讀了不免要感到失望：既然你害怕失落和犧牲，那就真的放下特殊之愛試試看！畢竟若不是親身嘗試，一切都只是想像而已，一場空。這有點類似心理治療中的「洪水法」，既然你害怕蟑螂，那就真的去跟蟑螂面對面看看。當我們真正鼓起勇氣親身嘗試，才會發現原先的擔驚受怕都只是小我想像出來的，根本就不存在。「心魔」根本就不存在！

犧牲感是小我鼓舌如簧的利器，它拚命要說服我們留住娑婆世界。然而，正因娑婆世界本是個幻相，因此放下這個世界根本算不上是什麼犧牲。一切犧牲與失落的感受都是尚未放下之前的想像，但我們怎能憑著小我來揣度天堂的境界呢？這就好比跟一個瞎子請教彩虹的顏色和美感一樣的可笑，是吧？事實上，放下這個世界恰好能剷除揮之不去的犧牲感和失落

感，因為這個世界的本質就是無常——不斷不斷地走入失落與死亡，而且沒有任何人、事物能夠例外。或者說，我們真正會「犧牲」的就只有犧牲！所謂「為道日損」（而且必須「損之又損」），表面上看起來似乎犧牲重大，實際上卻是真正的獲得——我們終於能夠回歸最純粹的平安、喜樂、和愛。你說，這不是真正的獲得，那是什麼呢？

犧牲的信念究竟是那兒來的呢？研讀《奇蹟課程》的要領，一者是以簡馭繁，二者是返本溯源，一切的問題和答案都必須在根源處找尋。是的，犧牲實際上就是分裂的內涵；當心靈選擇與上主分裂，以便在上主之外另行創造的時候，它就犧牲了完滿的自性，並且創造了自我概念。換句話說，自我便是犧牲了自性所換得的產物。然而，心靈將分裂和自我當真之後，卻在其中產生了巨大的罪咎和恐懼，從而掉入了自我詛咒（*Self-Curse*）；這是為什麼自我詛咒和自我會有所關聯的原因。

與上主一體的自性原是我们的實相，而我們視同己出的自我卻是個幻相。然而，認同分裂的心靈卻將自性視為是幻相，而將自我和娑婆世界認定是實相。自我概念原是虛空中的一念，待心靈投射出有形有相的娑婆世界之後，它便找了其中的一具形體與之認同。因此，當我們向人自我介紹的時候，講的不外乎就是這具身體。（順帶一提，《奇蹟課程》所講的「身體」或「形體」尚包括因投射而破碎成片片斷斷的心靈。）

身體和特殊之愛在《課程》裡被耶穌稱作是「夢中的英雄」(M-13.2: 1-27, VIII)，那是自我的寄身之所，為的是要躲避心靈之中排山倒海而來的罪咎和恐懼。想想我們從小的成長歷程，自出生、求學、工作、到成家，無一不是為了鞏固我們的自我。我們從一具赤條條的身體，到擁有衣物、金錢、房舍、和伴侶。這些佛書裡邊稱之為「我所」(也就是「我的」)的事物，事實上就代表了我們的自我。無怪「我」和「我所」在《阿含經》中往往是並稱的。然而，正因為選擇分裂、離開了完滿的愛必然成爲一種自我詛咒，不論我們抓取再多的特殊之愛，總逃不了罪咎和恐懼的投射，乃至心靈內在的空虛。特殊之愛既然是幻相，便無法真正滿足我們的心靈，雖然我們好似擁有許多，也隨時準備再抓取更多。這便是「夢中英雄」的真相，也就是自我的真相。

許多心理學家和心理治療師窮盡畢生的精力研究自我的發展。他們不明白，無論自我再怎麼發展，必然都是一種自我詛咒。即使表面上好似能夠適應這個社會，甚至開展出種種自我價值，並獲取金錢、地位、和成就，它從不曉得什麼是真正的快樂、真正的幸福、和真正的平安。它從不曉得什麼是真正的愛。自我必須離開這些遠遠的，就像蚊蟲撞見了青蛙一般，否則它就會掉入自性——那可是自我的窮途末路。因此，真實的靈性修持和真實的療癒必得朝向消解自我的方向，而非鞏固自我的路數，這也是爲什麼傳統的心理治療無法真正療癒病



人的原因。《奇蹟課程》所教導的寬恕走的就是一條放下自我的道途。放下自我可說是靈性追尋最嚴峻的挑戰之一，然而，終能通過挑戰的人會發覺放下自我的確是天底下最愜意的事兒。把心靈鎖在身體裡頭，就好比一輩子住在一個暗無天日的小抽屜裡一樣地難受。只因我們習以為常，遂不覺得自己的人生有什麼不對勁的地方。然而，若能舒展在陽光和新鮮的空氣之下，又何必堅持一定要住在臭水溝裡呢？其實無需如此，是不是？

第二堂課

犧牲與特殊之愛（之二）

「光想改變是不夠的，你還必須了解，是什麼樣的動力讓你不想改變。」

—— 霍姆斯，美國心理學家

課程進度：「犧牲」的由來

\* 研讀範圍：T-15.VII

約莫三個月前，我邂逅了一位與我年齡相仿的美麗女孩。雖然彼此之間沒有太多的交集，我卻對她升起了一見鍾情的感覺。我試著在臉書上和她攀談，卻沒有磨擦出什麼火花。這股

強烈的情愫持續了兩三個禮拜，雖然甜美，卻也令人痛苦——我曉得自己正緊緊抓住特殊之愛，不願透過寬恕來接納上主的愛。那段期間我清楚地看見自己的願心並不真有自以為的大，我仍然眷戀人間的小情小愛。

然而，這些都並不妨礙我操練寬恕；或不如說，這段經歷正是我操練寬恕、認清自我的大好機緣。我依舊練我的寬恕，讀我的《奇蹟課程》。很快的，那股情愛的烈火止熄了，並不令人感到惆悵，因為真實的願心起而代之。我又能再度徜徉於上主的平安之中。事實上，我還徹悟了一事：一切人間的關係都是聖靈安排好的，即使表面上為的是些小我的理由（情愛、性快感、金錢的利益等等），實際上卻都因著心靈的療癒和學習而來，而且沒有別的理由。

有些奇蹟學員一講到特殊之愛，談論的就必然是自己的伴侶。事實上，特殊之愛的範圍比起多數人以為的要廣得多。上菜市買菜，我們總會挑自己特別喜歡的攤販下手，假使賣菜的大嬸恰好休假，我們不免感到失落。走在路上碰到了俊男美女，我們會忍不住想多看幾眼，好滿足一下內在的快感。特別喜歡的食物、特別喜歡的網站、特別喜歡的品牌……等，不一而足，這些其實都是《奇蹟課程》所謂的「特殊之愛」，或者是「偶像」。換句話說，只要認同這個二元對立的幻相世界，就不免掉入特殊之愛／特殊之恨的二分法；一切人、事、物俱會落入兩端中的一端，只不過是明顯或者隱微的差別罷了。

我們不必禁止自己追求特殊之愛。事實上，我們也無法，除非已然能夠完全斷除小我；若是如此，那我們也不必修什麼《奇蹟課程》了。不論是否在行動上表現追求，亦不論是否拿特殊之愛當作擋箭牌來抵擋上主的愛，都不會妨礙我們操練寬恕、研讀《課程》。假使真的碰上情投意合的女孩，而且緣分如此，我也不會排斥共結連理，甚至還會主動追求。然而，我必然會在締結關係之初就盡力放下這段關係，直到我能將之轉化為神聖關係為止。愛情的目的就是幫助彼此看清其實沒有人需要愛情；婚姻如此，親子關係如此，師生和朋友關係，亦是如此。

愈想放下特殊之愛，就愈容易牽引出內在的犧牲感，最後甚至逼得我們不得不直搗魔窟，闖入靈魂的暗夜。初學《奇蹟課程》的頭幾個月，我就逐漸意識到特殊之愛和特殊之恨必然是一個銅板的兩面，操練寬恕的時候不可能只放掉其一，而不理會其二。往後，在學習的過程裡，我並不迴避生活中大大小小的特殊之愛；寬恕特殊之愛所花費的時間和精力與乎寬恕特殊之恨，可說是不惶多讓。寬恕的當下必會面臨犧牲與失落的感受，但穿越過後卻是前所未有的清爽，那種自在、平安、和愛絕不是任何人間的禮物所能比擬的。說到犧牲，最大的秘密莫過於犧牲並不存在；這卻是必須親身穿越犧牲之後才能體會得出來的。

在《奇蹟課程》的讀書會裡，「抗拒」大概是僅次於小我最常被討論的話題。事實上，

抗拒的底下還得挖掘得更深，才會真正明白抗拒的原因。我們之所以不想改變，是因為我們抗拒改變；我們之所以抗拒改變，是因為我們把犧牲弄假成真了。我們還真以為爲了追求真理的境界，必須要犧牲所有的特殊之愛——乍看之下是如此，但丟棄幻相頂多只是「犧牲」了痛苦和恐懼罷了，根本稱不上是什麼犧牲。「放棄」原本就不存在的東西，可以稱得上是放棄嗎？「失落」了小我，可以稱得上是失落嗎？然而，只要我們把幻相當成實相，覆把實相當成幻相（這兩件事是一個銅板的兩面），就不得不把犧牲弄假成真。這下我們必得相信丟棄特殊之愛就如同割去身上的一塊肉，卻得不到任何回報，因爲上主一體之境早已被我們納入幻相之列了。

上一堂課的末尾，我以一句問話作爲總結：「我願爲了人間的偶像放棄天堂嗎？」這是我平日常拿來捫心自問的，尤其是在緊抓特殊之愛不放的時候。這句問話提醒我一件事：寬恕雖然要我放下特殊之愛，但我早已爲了保住特殊之愛失落了天堂。倘使能以這句話自問，並且誠實地自答，我們便能在奇蹟的道路上逐步推進。

上一週我引述了《新約聖經》裡耶穌接受魔鬼試煉的故事，這一週讓我們來看看佛陀在菩提樹下成道的經過。這段歷史可說是眾說紛紜，大抵傳說的成分居多。以下引用的是神話學家坎伯（Joseph Campbell, 1904-1987）的描繪：佛陀在菩提樹下趺坐的時候，死神

(Mara) 悄然出現了。祂先派出三個年輕貌美的女兒，她們的名字分別是慾望 (Desire)、成就 (Fulfillment)、和悔恨 (Regret)。然而，佛陀並不動心。於是死神現身了，帶來各式妖魔鬼怪組成的大軍，朝著佛陀丟擲兵器。佛陀依然如如不動。霎時間所有的刀槍都變成了花瓣，從天空中飄落。於是佛陀便證入了空性。

在這段故事裡佛陀面臨了特殊之愛和特殊之恨的考驗。我們尚可看出特殊之愛和特殊之恨的關聯：慾望、成就、和悔恨竟是死亡的三個女兒，並且還裝扮得嬌艷動人。這不禁令人想起《課程》裡的名句：

你豈能替骷髏著上玫瑰色的紅唇，為它穿上可愛的衣裳，愛撫它，寵愛它，使它獲得新生？ (T-23.II.18:8)

然而，佛陀並未起身走避或攻擊，只是如如不動地通過試煉，於是一切試煉皆如土委地，不見了蹤影。

《西遊記》的二十七回描述了唐僧一行人碰上白骨精的經過。白骨精原是修練成魔的殭屍，爲了要吃唐僧的肉，遂變成一個妙齡女子假意上山來齋僧。孫悟空是隊伍裡邊最有分辨

能力的，一眼就看穿眼前的少女是妖怪變成的，於是掏出金箍棒一舉打殺。但聰明的白骨精遺下了個死屍，真身卻溜走了，又變成老婆婆和老公公來巡山。最後一次才被孫悟空真個打死，現出了原形——一堆白骨，上頭還刻了「白骨夫人」四個字。

唐僧在一行人中可說代表了靈性或真實生命的源頭，因此吃了唐僧肉能使人長生不老。這是為什麼一路上妖魔鬼怪各個都想吃唐僧肉，卻又吃不到的原因。《奇蹟課程》告訴我們，小我奮力發展出「永恆」的素質，卻總是以失敗收場。小我最多只能「看似」永恆，即使立功、立德、立言，也都是時的一時的。唐僧的弱點是耳根子軟，心性不堅，因此易於受到豬八戒的教唆；兩位主角在這方面可說一拍即合。唐僧亟需孫悟空的分辨力，卻又屢次將孫悟空趕回花果山，自陷於危急之中，最終仍是美猴王前來相救；心靈「不願看見真相」的抗拒可見一斑。分辨力，或說看穿表象的能力，是靈修者不可或缺卻又抗拒獲得的一項特質。自古以來，不知有多少人因此落入靈修的陷阱裡頭（特殊之愛即是犖犖大者），卻還自以為是的洋洋得意。因此，唐僧缺了孫悟空這猴頭（頭腦）卻還是行不得的哩。

神話故事或章回小說的情節自然是比較鋪張的，然而，這些故事往往反映了日常生活的景況。雖然不常碰上傾國傾城的美人兒，真實世界的美人兒也不會立時化為妖精，但特殊之愛或人間偶像的確是死亡喬裝而成的。畢竟這個世界是無常的，只有死亡和失落是唯一確定

不移的道理，遲或早的一點區別罷了。因此，緊抓「慾望」和「成就」，最終必得來到「悔恨」和「死亡」，人生便是不斷的犧牲與失落。然而，小我竟能喬裝得如此美麗，吸引我們繼續留戀這個幻相世界，卻著實令人嘆為觀止。

前一週我們探索了犧牲的源頭，也就是犧牲自性。自性自然不可能失落，但我們的心靈執意相信如此。犧牲自性、換得自我，這是發生在形而上或潛意識層次最原初的「交換」或者「替代」。這類「犧牲以便獲得」的信念投射在這個娑婆世界，遂成了人際往來固定不變的模式。人間的一切必須付出代價，少有能夠「白白得著」的事物——這是我們的心靈看待世界的方式。

人間的一切犧牲奉獻，很少是不求任何回報的，無論這人有無宗教信仰。我們總會把自己的犧牲看得很重，甚至大肆宣傳，如此才能合理化自己拿取「應得報償」的行為。什麼樣的報償才是「應得的」則完全基於我們主觀的意見。有些母親爲了家庭付出了自己所有的時間、精力、和金錢，只求親人朋友的一個肯定。然而，不論我們自認付出的有多「多」，要求的有多「少」，問題正好就出在這個「求」字。倘使「有去有回」，犧牲與獲得銖兩悉稱，甚至獲得的比犧牲的多，我們就會心滿意足地把這類關係稱作是「愛」。然而，這充其量也只是是一種有條件的愛，不是真正的愛，因為只要條件不符（有去無回、犧牲的比獲得的多），



內心的滿足瞬間就轉成憤怒與攻擊。這是為什麼人間的特殊之愛能夠輕易地變換為特殊之恨的原因。

老一輩的台灣母親可說是犧牲奉獻的典範，因此課堂上總不乏這類案例：小時候爲了家庭經濟不得不到工廠打工，不但無法升學，回家還得洗衣燒飯、照顧弟妹。好不容易長大嫁人了，又得照顧先生、小孩、爸媽、和公婆。怎奈卻有兄弟姊妹挑撥離間，使得親生父母或公婆與自己的核心家庭發生嫌隙（常見是爲了分家產的問題）。於是滿腔的不平、犧牲、哀怨、和憤怒霎時湧出卻又無處發洩。這類受害的故事往往相當扣人心弦，受害者聲淚俱下，使人同情萬分。這些犧牲奉獻的母親往往過得並不快樂，因爲犧牲奉獻的底下是對他人回報的殷切需求。請留意：問題不在付出了多少時間、精力、和金錢，而在我們主觀的認定——我們認定那是自己的損失。一旦把幻相世界的給予或犧牲當真，我們自會想要索求一切回報；當對方碰巧不領情的時候，我們便理直氣壯地報之以憤怒和攻擊。

有條件的愛或「交換」的關係可說是小我的面具。小我的底細是憤怒和罪咎，但它曉得沒有人願意鎮日與憤怒和罪咎爲伍，因此它必須「易容」，把自己喬裝成愛。但耶穌在《練習手冊》的一二七課告訴我們，除了上主的愛（無條件的愛）之外沒有其他的愛。因爲有條件的愛被建築在罪咎之上：我爲了你犧牲，你理應爲此感到內疚，並報之以銖兩悉稱的給予。

即使犧牲與獲得達成主觀的平衡，推動這類交換關係的心理動力依然是罪咎。罪咎無法帶來真正的平安，罪咎也不是真正的愛。充其量它只能是一張愛的面具。

然而，「犧牲他人以成全自己」卻是小我的基本信條，若以兩個字來形容，就是自私。娑婆世間的眾生很少是不自私的，即使是一些表面上看似樂於助人的好模範。自私必須被掩藏，就像犧牲奉獻的真實目的（爲了獲得）不能被大聲嚷嚷一樣。然而，「犧牲他人以成全自己」的信條可說由形而上直貫徹到形而下的層次：心靈選擇與上主分裂犧牲了天堂和自性，因爲分裂等同於破壞和摧毀，但我們甚至沒有問過上主的意見！將罪咎投射給別人也是一種「犧牲他人以成全自己」的舉措，爲的是要減輕心靈中的痛苦。然而，誰會在投射之前先行詢問他人的意見？我們都是自私的，但小我可以將自私包裝成利他，因爲犧牲能夠被化裝成給予。但不論小我再怎麼掩藏，心靈中的罪咎和痛苦卻是無論如何也無法對自己掩藏和隱瞞的。既然人間的特殊關係是如此，唯有徹底放下特殊關係，進入神聖關係，才真有解脫於痛苦的可能。

上述關於犧牲、獲得、交換、罪咎、和憤怒的小小整理，便是從「15.VI」的文字海中抽繹出來的，特殊之愛的真相在此一覽無遺。事實上，若不是爲了從他人身上得到些什麼，以便壯大我們的自我，我們根本不會覺得有需要跟什麼人在一起。無論需要的是金錢、名位、

人脈、友誼、肯定、或者是關愛，這個結論是不變的。然而，小我總是以罪咎來運轉人際關係，無論是特殊之愛或特殊之恨，因此我們無法以特殊之愛來撲滅罪咎和恐懼。這不禁令人想起哲學家叔本華在「豪豬兩難」(Herdog's dilemma) 中所描述的絕佳譬喻：在寒冷的冬天裡一群豪豬湊在一塊兒取暖，然而當牠們相互靠近的時候，卻又被對方身上的針刺給扎疼了，因此不得不離得遠些兒；但彼此遠離之後卻又感到寒氣逼人，於是只能學習保持安全距離——雖無法真正取暖，卻能避免傷到彼此。這樣的結論很可悲哀，但我們能夠從中學得一事：小我的世界是沒有出路的。

第三堂課

犧牲與特殊之愛（之三）

「人生而自由，卻無時不活在枷鎖之中。」

— 盧梭，法國哲學家

課程進度：犧牲與罪咎

\* 研讀範圍：T-15.XI

《奇蹟課程》的內涵往往須要反覆不斷的研讀，配合生活層面的操練與覺察，才能真正融會貫通。例如剛過去的T-15.XI，經過不下二十次反芻，又碰上教學相長的機緣，才讓我

得以契入，最後抽繹出該節的要點。藉著教學的機會，我得以反覆咀嚼《課程》的文字，並隨時反省自己的起心動念。事實上，經過了前兩週的教與學，我發覺自己必須靜下來好好問自己一個非常重要的問題：「爲什麼我會想跟一個人在一起？我的動機和目的到底是什麼？」

這個問題若拿來捫心自問，而且捫心自答，說實在挺扎心的。我們之所以覺得需要跟某些人在一起，不論是上司、同事、朋友、伴侶、或家人，絕大多數時候都不是出於愛，而是出於缺乏之愛、出於需要——我們需要從他人身上得到些什麼。我們需要利、需要名、需要人脈、需要肯定、需要友誼、需要性，我們迫切地需要拿到些什麼來填補內在的匱乏；但我們不能做得太露骨，我們必須先給出點什麼好建立交換的關係。這類關係說好聽是互惠、是愛，講白了就是利用；對方無論如何得有些許利用價值，才值得我們跟他靠近，否則我們就會閃得遠遠的。

這一層交換或利用的關係在日常生活實在太普遍，又隱藏在愛的面具底下，以致我們根本不覺得哪裡不對勁。何況小我的運作往往相當隱微，令人難以覺察。即使我們好心捐錢給慈善事業，不求名聲、不求節稅、不求回報，但我們仍要贏取一個自我肯定。這個自我肯定就是我們換得的「禮物」，雖然可以暫時增強良好的自我感，卻迎合了小我鞏固自我的企圖。物質的捐獻本身並不能真正驅逐內在的空虛、匱乏、和罪咎，除非我們願意透過寬恕來

認清我們的實相不是自我，而是完滿無缺的自性，並且外面根本沒有一個窮苦的人需要我們捐獻（我們眼裡看到的匱乏實是內在匱乏的投射）。

以上舉的是一個比較隱微的例子，若能看懂這個例子，就會發現生活中充斥了這類交換和利用。身爲一個好男友或好女友，難道我們果真願意平白無故地犧牲奉獻？即使不要求實質的回報，我們難道連對方的（特殊之）愛都可以一無所求嗎？身爲好爸爸或好媽媽，難道不會下意識地想望子女的孝順，甚至奉養嗎？即使在宗教場合裡，信徒的奉獻也是爲了消災解厄，博取自己和他人的肯定。師兄師姊免費提供的晚餐和水果，你敢說不好吃嗎？

大至夫妻關係、親子關係，小至朋友間的一頓晚餐，我們無時不在交換，無時不在算計，也無時不在利用。這就是有條件的愛：對方必須符合某些條件，我才能跟他在一起。只要他的條件不符合我心目中的期待，就有口實可以投射罪咎、發動攻擊。這是爲什麼人間的關係是如此脆弱而不堪一擊的原因，往往兩分鐘前還好好的，下一刻卻以爭吵收場。

我把兩週來研讀的文字繪製成「交換的方程式」，如下頁圖：

當獲得的比給出的多（第一條），小我便感到心滿意足，自我概念得以鞏固。然而，後頭附帶的卻是內疚，因為自覺虧欠於他人。當給出與獲得銖兩悉稱（第二條），得到的便是零和的結果，但底下的心理動力仍是罪咎，因為此處的給予不是無條件的分享或內在的充盈，而是基於虧欠的心態（朋友來我家送禮，下回我就不得不買個對等的禮再送回去）。前兩條方程式右側的罪咎可說是隱性的，因為我們將這類關係說成是愛。然而，一旦進入第三條方程式，特殊之愛就瞬間轉為特殊之恨，我們會大喊「不公平！」（也不想在第一條裡邊我們拿了人家多少），並要求討回公道，於是憤怒和罪咎便理直氣壯地投射而出了。

犧牲 + 獲得 = 壯大自我 + 內疚

犧牲 + 獲得 = 零和交換 + 隱性罪咎

犧牲 + 獲得 = 憤怒 + 投射罪咎

特殊之愛 — 交換的方程式

這不禁令人想起詩人杜十三的一首小品：

〈刺〉

愛情……是玫瑰

前半生是花

後半生是刺

擁抱是痛

放棄是枯萎

二十五個字道盡我們與特殊之愛「邂逅」的經過（這首詩描繪的情景應該並不限於愛情吧？）特殊之愛的前半生就是第一條方程式，時日一久卻不得不轉為第三條方程式，畢竟再令人喜愛的事物終有變質、失落的一天。雖然擁抱是痛，卻又不甘心任其枯萎——小我世界的核心特質就是兩難。

值得注意的是，上述三條交換的方程式已然囊括了一切可能的情況，因此不可能有第四



條出面解套，除非我們徹底揚棄「犧牲」的觀點。不論方程式怎麼寫，怎麼加總變換（例如第一條加第三條），右側的罪咎必然無法消除。結論很明確：只要是以交換或利用的心態看待弟兄，心靈便永遠無法獲致真正的平安，因為推動交換的心理動力必然是罪咎。順帶一提，何謂銖兩悉稱的交換（第二條方程式）完全取決於當事人主觀的看法——這可以解釋為何娑婆世間總是紛爭不斷，因為大多數人習於把自己的犧牲看得很重，卻把別人的犧牲看得微不足道。別人斷腿是小事，自己斷個指甲卻是天理不容。因此，常見的「交換禮物遊戲」往往會以吵架和衝突收場；每個人都覺得換得的禮物比不上自己提供的好，即使規定價格上限亦是如此。

看懂方程式之後，就會知道 T.I.S.V.II 所言不虛：我們利用罪咎把弟兄拴在身邊；和她在一起是為了方便從她身上取得些什麼。自我犧牲必須做得明顯，好勾起對方的內疚和回報。假使對方「不領情」，就祭出憤怒來加深她的內疚。投射罪咎遂成了操縱他人的手段。這種「在一起」的方式可說完全符合精神醫學的描述：病態共生（pathological symbiosis），講白了就是互咬，卻又離不開對方。推銷員和傳教士深諳這類人際操縱，他們總會先送人一點小禮物，最後卻連本帶利地回收，所謂「拿人手軟」，吃人一斤也要還人四兩。先在機場送你一朵花，加上一個微笑，隨後再順手賣你一本燙金的《博伽梵歌》。誰說參加宗教團體不用

付錢？只不過以上帝之名付得心甘情願罷了。這就是有名的「登門檻效應」(Foot-in-the-door technique)，得寸進尺的技巧。

當我們試圖轉換心態，真正活出寬恕，不再處處以利得作為考量，最後卻不得不面臨如下的結論：我們根本沒有必要跟任何人在一起，不論是伴侶、家人、朋友、同事、或者上司。當我們逐漸認清心靈原有的完滿和豐盈，就會知道沒有任何人需要「伴侶」——到頭來還是半個人、兩張嘴。然而，這層認識看似美好，卻足以使人驚惶失措：什麼！不需要跟任何人在一起！那多孤單、多無聊、多無情呀！然而，這卻是小我給無條件的愛妄下的評斷。無條件的愛就是愛路人跟愛家人一樣的多，因為所有的人都是我們的家人。我們都是一家人。這世界上很少有人能真正接受愛無等差的說法，難怪孟子要把墨家「兼愛非攻」的理想斥為禽獸不如。於是，我們的老朋友「犧牲」再度現身了。

然而，真正的交流並不是形體層次的交流，《奇蹟課程》所說的交 (communication) 指的是愛的交流，這裡的愛自然是無條件的愛，而愛的交流屬於心靈的層次。若能打破我執的界線，愛的交流便能交通無阻，那是一種自由、開放、流動的感覺。心靈的自由指的就是愛的自由——自由自在的愛每一個人，因為每一個人都是純潔無罪，都是值得被愛的。心靈或內涵層次的交流可以反映 (reflected) 在物質或形式的層次，只因我們眼中仍有這個幻相世

界。但身體或形體的存在並非交流的必要條件，因為交流屬於心靈的層次。因此，耶穌在 L15. XI. 告訴我們，即使他的身體在十字架上遭到殺害，愛的交流卻不致中斷。這是極致的考驗，也是全然的覺醒。

海倫通傳 L15. XI. 的時候正逢耶誕佳節，因此耶穌利用「聖誕」的內涵來教導我們：「聖誕」意味著真實生命的誕生，而真實的生命是永不殞落的，因此正是「結束犧牲」的好時節。一開篇，耶穌就要我們謹記犧牲的觀念出自小我的妄造。只因我們犧牲了自性，又把犧牲的觀念投射在娑婆世界，犧牲才得以立足。放下世界、放下自我看似犧牲重大，卻正好是終結犧牲的不二法門。真正願意放下的人是看不到犧牲的，犧牲總是在不願放下、不願寬恕的眼裡被看見。這一重點提醒再多次都不為過。小我混淆視聽的思想戰術可見一斑，只因它把幻相當成實相，實相當成幻相；放下幻相變得好似真有其事，得到實相卻變得微不足道了。

耶穌在 L15. XI. 1 提到的「討價還價」(bargain) 其實就是交換的意思。但 bargain 就更有算計的意味，好似每個人的腦袋裡都長出一台超級計算機，無時不在算計誰得的多、誰得的少，誰應該多分一點、誰應該少分一點。然而，這類算計的工作的確確實實占掉我們大部分的時間和精力，不論是上菜市買菜，坐在電腦前辦公，或者跟家人、朋友談天。但我們卻隱隱然知道人算不如天算，這個世界根本不是我們能夠控制的。於是連帶而來的焦慮和匱乏

又驅動我們猛按計算機，試圖控制周遭的親友——好累人，是不是？再說，什麼又是公平呢？真正的公平該如何計算呢？顯然每個人都各執一詞、互不相讓，大家都以自認的公平為公平，最後把神拖進來蹙渾水；每個人都認定神是站在他那一邊的，他必會懲罰外頭那些該死的罪人（這種人一定會下地獄！）——就連希特勒、策畫屠殺的獨裁者、或監獄裡的強暴犯，都這麼認為。假使我有神的能耐，碰上這檔事恐怕都還要左右為難哩。

因此，耶穌在《課程》中提醒我們留意那些「遭到不公平對待」的事件；小我正蠢蠢欲動要投射罪咎呢！神的眼裡是看不到罪的，這是祂的審判；既是祂的完美造化，怎麼可能有罪？真實的公平正義是把純潔無罪還給每一位弟兄，還他們清白。這就是寬恕的奧義。只要我們用罪的眼光來看待任何一位弟兄，表示我們中了小我的圈套；我們必會用罪的眼光來看待每一個人，包括我們自己——於是所有的人都無以得救。沒有人是一座孤島（No man is an island），任一位弟兄都與我們息息相關，真實的寬恕不會遺漏任何一個人（1-15: XI.3）。

我們原本相信「犧牲就是愛」，因為犧牲可以建立交換的關係，使我們從中給出／獲取特殊之愛。但真正的給予或分享不會摻雜犧牲的感受，不論給出的是抽象的寬恕或者具象的食物和金錢。犧牲必會帶來罪咎，這就是「交換的方程式」所要告訴我們的。純潔的耶穌為

世人的罪犧牲在十字架上，這是基督教的核心教義，仔細想想，接受這類教義激起的是罪咎還是愛？恐怕是前者吧，即使為此充滿了感激，感激裡頭也滿是內疚，而非真實的喜樂。這就是第一條方程式呈現出的結果。因此，耶穌在《課程》裡特別強調，十字架的訊息是愛（交流不因此受阻），而非犧牲和罪咎。

本節最末有一段美麗的禱詞，是我一直深深喜愛的，翻譯如下：

你是我的一部份，我將你交給聖靈。

我知道你將得到釋放，除非我願用你來囚禁自己。

為了我的自由，我選擇釋放你，因我明白我們將一同得到釋放。

犧牲與懲罰只會把所有的人都釘上十字架，唯有真實的寬恕才能釋放彼此。最近操練收回收射（認清一切人事境遇皆出自自己的投射），到入港的當面，才俯首承認一切的罪都是自己定自己的，一切的攻擊都是攻擊自己，一切的纏綁都是自我纏綁。真相朗朗，有如光天化日。假使正確的解讀，這當中蘊含了極大的釋放與解脫。

第四堂課

犧牲與特殊之愛（之四）

「我們用各種方式打扮自己的恐懼，如此才能開心的在牢籠裡生活，不願掙脫。」

——傑德·麥肯納

課程進度：何謂特殊之愛

\* 研讀範圍：W-p1.128, 129

剛過去的三堂課歸納了「犧牲」這個主題，接下來我們把焦點轉往「特殊之愛」。事實上，讀者應該已經發現這兩個主題是分不開的。《課程》談及犧牲的重點章節還有許多，例如「19.

「V.B.「相信身體有其價值」，光看標題就知道在談特殊之愛，而內文探討犧牲的文字頗不少。顯然犧牲與特殊之愛關聯緊密，正如前三個禮拜的課所呈現的。

在開始之前，我必須先為「特殊之愛」這個主題說幾句話。驅逐人間的欲樂，或說放下特殊之愛，向來是宗教和靈性修持的目標，古今中外皆然（且無論「放下」到何種程度）。然而，小我的欺人手法畢竟更勝一籌，或說多數人並不願意看清真相，因此真能放得下的聖哲恐怕寥寥無幾。常見的混淆概有兩端：其一，誤將「苦修」充作心靈的淨化，因此古往今來的修行規矩名目繁多、相互矛盾，從吃素、節食、禁慾、放棄置產，到鞭打自己、睡釘床，不一而足。然而，靈性修持的下手之處必然是心靈，若光從外邊斷絕特殊之愛的誘惑，卻不能從心靈內部斷根，橫流的慾望便被壓抑而潛伏著。倘使慾不住，或者逮到機會，性慾、食慾、和物慾便如火山爆發、岩漿橫流，任誰也止不住。愈是禁止、愈是壓抑，內在的壓力就愈大，慾望就愈深。若不能真正填滿內在的匱乏和空虛，這類情事就會像輪迴一般一再重演。

其二，誤將上師崇拜充作心靈的力量。靈修之人看似瀟灑，可以拋棄塵俗、遠遁山林，甚至有人閉關達數年之久。然而，依附上師、依附戒律、依附修行團體的現象在所多有，甚至還受到鼓勵和支持。於是，原本的妻兒成了上師，朋友成了信眾，法律成了清規，換湯不換藥。特殊之愛的對象可以千變萬化，倘使不願睜大眼睛，一不小心就給騙過了。因此，

當完美無瑕的上師突如爆發性醜聞，或者修行團體面臨分裂，修行人往往得承受極大的痛苦——不亞於離婚或者遭致誹謗。

因此，看清特殊之愛的真面目成了修行人最重要的一課。然而，翻遍各色書籍，走遍各式宗教和讀書會，真有詳盡探討、精確分辨的恐怕仍屬少數。特殊之愛既是小我迷惑人的伎倆，又缺乏真確的探索，難怪真能放得下的修行者可說是鳳毛麟角。絕大多數人求助於宗教、靈性、或心理治療，為的都是特殊之恨的議題（夫妻不和、親子不睦、被人倒債等等），也就是生命中的重大挫折，然而，到頭來卻是在特殊之愛的絆腳石上跌了跤。許多人甚至不明白何以特殊之愛是個問題，畢竟誰會為了對發票中一千萬大獎而高興得歡呼，卻認為自己需要求助心理治療或心靈導師的？

究竟什麼是特殊之愛呢？特殊之愛並不是特定的人、事、物，而是我們看待這些人、事、物的方式；我們認定對方能夠填滿心靈內在的空虛和匱乏。特殊之愛講白了就是有條件的愛——我們就是為了這些特殊的條件才喜歡上對方。言下之意，當對方失去或缺乏這些特殊條件，我們就不愛了。這是何以人間的愛無法全面，亦且轉眼成空的原因。有些奇蹟學員每言特殊之愛，講的必是自己的伴侶，然而特殊之愛的範圍要廣得多；一部新車、一朵花、一句讚美，都可以是（但不必然是）特殊之愛。



如何知道自己掉入特殊之愛的陷阱呢？課堂上有同學說，當你失去的時候就知道了！失去特殊之愛必會帶來痛苦，也往往是走到這步田地我們才曉得自己對外境的執著有多深。然而，我們不能老是等到要失去了才想到寬恕，因此必須找出更快速有效的鑑別方式。事實上，上一段給出的定義就能幫助我們覺察：假使眼前的這個人不再年輕貌美、不再品行端正、不再勤勞、不再溫和、不再體貼，我是否還能以同等的愛來愛他呢？我給出的愛是不求任何回報的嗎？愛內是否沒有任何罪咎和恐懼？記得，捫心自答的時候要對自己非常誠實，你就能還原特殊之愛的真貌。

相較於特殊之愛，上主的愛或說無條件的愛是無可動搖的，它極其單純、純淨無比，其內沒有一絲罪咎或恐懼，對所有的人事物皆一視同仁。之所以能如此，是因為它看這個世界是個幻相，因此不受其左右。它看每一個人，看到的都是自己，也就是靈性和愛。於是它能夠自由自在地去愛，一點兒也不擔心會受到任何傷害。有些人或許認為無條件的愛陳義過高，而且不切實際，然那才是我們的本質、真實的自己。找不到真實自己的人必活在痛苦、罪咎、恐懼、空虛、和死亡之中，你是寧願如此，或者勇敢得活出真愛呢？跟著《奇蹟課程》的《練習手冊》，利用一天一課的方式逐步化解小我，自然能夠逐漸找回自性 (Self)，活出真實的愛。

這回上課我介紹了一部一九四一年拍攝的老片，奧森·威爾斯（Orson Welles）的《大國民》（Citizen Kane）。即使隨後的電影工業又發展了七十餘年，許多影評咸認它是有史以來拍得最好的電影。威爾斯不但是導演，還擔綱男主角，他拍攝這部電影的時候才二十五歲，令人不得不欽佩他的心理深度。我引述了何英傑先生貼在部落格上的影評，寫得細緻深刻又富於文采，讀罷好似重看了一次電影。

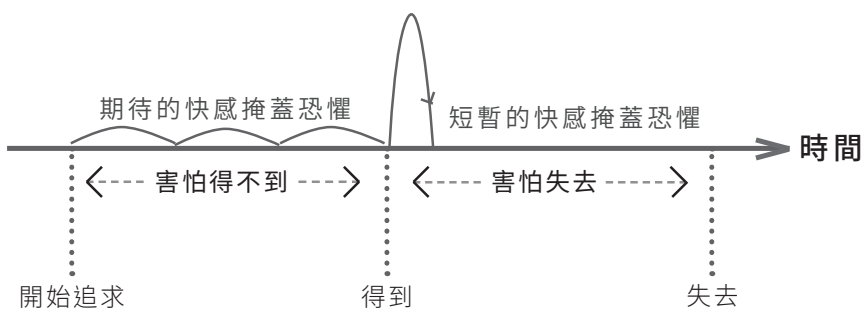
影片描述報業大亨肯恩的一生，他曾經事業、家庭兩得意，晚年又失去了一切。他的遺言只有一個字：Rosebud（玫瑰花蕾）。究竟何所指，歷來沒有一個答案；但這答案在我看來很明顯，就是「愛」。他一輩子都在追求愛，但他追求的是特殊之愛，最終所有的人都棄他而去。肯恩角逐州長失利之後，他的好友李嵐給了他如下的評斷，可謂一針見血：「夜路走多了總會碰到鬼。你只關心你自己。你只想說服人們，你是非常愛他們，所以他們也得要回過來愛你。而且還要照你設定的條件來愛，用你的方式、依你的規則。」這段話不僅總結了肯恩的一生，也切中小我思想體系的要害。看起來我們是在愛別人，但到頭來為的都是自己，不僅如此，特殊之愛的規則和條件還是我們自己制定的。情人節的時候你送我一朵玫瑰，但我領受不到你的愛，因為我要的是一顆鑽戒。每個人都要旁人用自己喜愛的方式來愛自己，如果對方做到了，我們就以爲自己也愛他；如果他做不到，就讓我們把憤怒投射給他，使他

生出內疚，以便他能夠做到。我們一輩子都在玩這種控制和操縱的遊戲，而且樂此不疲。然而，也保證這些玩家一輩子都找不到真實的愛。

競選失利之後，肯恩又面臨離婚和再婚的壓力，內在的空虛感使然，他開始努力把第二任妻子蘇珊培育成聲樂家。他請私人家教，他蓋歌劇院，他動用旗下的報紙捧紅。即使所有的人，包括蘇珊自己，都知道她不是唱歌的料，肯恩仍執意讓她唱下去，最後逼得她自殺未遂。在肯恩高潮迭起的一生裡，他爭名逐利，甚至不惜毀壞過往的理想；他拚命追逐物慾，卻從未找到真實的快樂。直到臨死之際，他才明白真正的價值不在外邊，物質主義搭起的華麗城堡正好將自己逼成籠中的困獸。雖然是七十年前的電影，我們仍在裡頭看見當今的美國人（事實上，肯恩就是一個特大號的美國人），也在裡頭瞧見了自己。忙碌碌的一生，終歸是一場無意義的喧囂。

特殊之愛不但不是真正的愛，而且必會帶來痛苦。這點是許多人一直無法參透的。爲了幫助大家看個明白，我繪製了下頁圖：

## 特殊之愛的真相 = 恐懼無縫接軌



這張圖展現的是我們追逐特殊之愛的經過，從追求、得到、以至失去。不消說，這是可能發生的最佳情況，畢竟我們得到了所愛。有多少特殊之愛是「看得見，但吃不到」的？當然，人間的一切關係都是暫時的，最終必要面臨「失去」的這一關，不論我們願不願意承認。

舉例來說，假使我碰上了一位中意的女孩，並且決定要追求她。從「開始追求」到「得到」的區間，雖然會起種種正面的情緒，諸如快樂、興奮、甜蜜等等，但也不乏負面的情緒和意念——害怕得不到，這是最明顯的一端。好容易告白成功，隨之而來的快感卻如拋物線一般陡升陡降；即使是最情投意合的伴侶，新鮮和興奮的感覺很快地就給歲月磨平了。這就是德國哲學家叔本華（A. Schopenhauer, 1788-1860）的鐘擺理論：「人生就是一團慾望。當慾望得

不到滿足便痛苦，當慾望得到滿足便無聊，人生就像鐘擺一樣在痛苦與無聊之間搖擺。」然而，即使得了手，負面情緒依舊揮之不去，害怕失落可說是犖犖大者。矛盾的是，我們愈是珍視，害怕失落的恐懼就愈大，似乎無論如何無法完全放開心浸淫在享受之中。因此，特殊之愛的真相就是「恐懼無縫接軌」，不論我們曾經是多興奮、多快樂、多幸福，恐懼就像情治單位的特派員，緊緊跟隨著我們，一刻也不會放鬆。

縱觀這兩週的上課內容，便能得出如下結論：特殊之愛必定是由罪咎和恐懼推動、組成的，這也是小我的核心特質。因此，耶穌在《正文》第二章就告訴我們，人間是沒有出路的。特殊之恨必定是罪咎和恐懼的淵藪，但特殊之愛也不遑多讓。一邊是怨憎會苦，一邊是求不得苦和愛別離苦，難怪四聖諦中的第一聖諦就是「苦」。於是，出離和解脫就成了滅除痛苦的不二法門；我們必得要放下特殊之愛，不論小我怎麼「苦苦」哀求。

人間的愛與恨不但是完全主觀的，而且往往交雜不清、難分難解。很多時候我們根本弄不清楚自己究竟是愛一個人，或者是恨一個人。例如，妳是個節儉的女孩，交了個出手大方的男友，妳就是喜歡他跟妳互補的這一點。然而，當你們結了婚、買了房、有了小孩，開始貸款之後，出手大方就成了浪費無度，成了小倆口拌嘴的焦點。他還是同樣那個他，但妳的觀點已不同於前了。小我願意投射罪咎的時候，絕對是不會缺乏藉口的。

害怕失落的恐懼往往展現為焦慮、憤怒、嫉妒，以及隨之而來的操控。試看這首小詩：

醋罐子（簡政珍）

妳打開罐子

為這沉靜的午後

加一點佐料

這時雷轟隆響起

這一道菜又鹹、又辣、又酸

分不清是腸胃不適

還是心絞痛

未給我處方

妳就閃電消失

大學時代就常看到情侶在男生宿舍對質，好的時候可以同床共寢，但也可以為了一通未接來電吵翻了天。講到嫉妒與操控，福克納的短篇小說《給愛蜜莉的一朵玫瑰》（A Rose for Emily）大概是最令人不寒而慄的箇中翹楚。在現實生活中，由愛生恨的情殺案時不時就佔據了社會版的版面，類似的劇碼一再上演，無時或止。

本週研讀的一二八和一二九課可說是一組的，一二八課講的是消極面，而一二九課講的是積極面，但不是二元世界所謂的積極面。誠如一二九課第一段所言，倘使只說這個世界沒有我們想要之物，卻不點明我們內在的靈性完滿自足，那麼修行人必會陷於消沉和憂鬱（depressed）。順帶一提，這的確是我剛開始學習佛法時的感受，雖然那時的學習仍屬淺薄。佛法與神祕主義的重大區別或許就在於此，前者追求的是一切無的境界，而後者則是一切有的境界。

讀到一二八課的標題：「眼前的世界沒有我想要之物」，內心不免要起相當的抗拒和否認。特殊之愛畢竟是小我的堡壘，豈能輕言放棄？但這一課是從真理和靈性的角度來說的，而聖靈的參考架構（frame of reference）和小我截然不同。完滿的靈性是我们的真實身分，因此這個世界沒有我們想要之物，沒有我們所需之物，也沒有足堪帶來喜悅之物。追逐特殊之愛只會讓我們把幻相世界當真，將我們的心靈綁縛在罪咎和恐懼上頭而無法獲得自由。特

殊之愛是我們定義自我的方式：我是某人的伴侶、某人的小孩，我擁有多昂貴的房子、車子、和名牌，用的是何種品牌的筆電、手機、和皮包。我們的自我就是靠著特殊之愛在這個幻相世界中立足，一旦遇上疾病、死亡、誤解、背叛、倒債、或失業，自我就跟著受到威脅。當然，還有寬恕，因為寬恕要求我們徹底放下特殊之愛，這與自我的死亡無異。只不過寬恕指的是在心境上放下，而非在現實生活中丟棄。

一二九課的第二段特別的扣人心弦，值得譯出來仔細玩味：

你或許值得花一點時間，再次思考這個世界的價值。你或許會承認，放下你賦予此世的一切價值並不是什麼損失。你眼前的世界的確是無情的，它無常、殘酷、報復迅即、恨你入骨、而且毫不在意你的感受。它的給予是為了索回，轉眼就要拿走一切你珍視的事物。你找不到恆久的愛，因為這兒沒有這種愛。這就是無常的世界，一切終將失落。

這段文字乍看消極，再看卻覺得深入骨髓。的確，它明明白白地道出了這個世界的實況。任何在紅塵中打滾個三、二十載的人都很難否認它的描述。只不過小我讓我們以偏曲的方式



看待這個世界，才使我們能夠保持樂觀，不致掉入憂鬱症（但這年頭憂鬱症的盛行率仍然相當的高）。依據心理學家的統計，一般人總會過度高估自己的能力、品行、和運氣，少有人在結婚的時候就預見可能會離婚，也少有人在創業的時候就先預想該怎麼還債。這讓我們對這個世界保持相當的希望和信心，卻也大大降低出離世界的渴望。因此，《課程》的這段文字不是要嚇唬我們，或者奪走我們的希望，而是要推我們一把，將我們導向真實而永不磨滅的希望。陷入特殊之愛無法自拔的時候，就把這段文字翻出來好好的反芻一番吧。

第五堂課

犧牲與特殊之愛  
(之五)

「一隻手摸著死亡，用另一隻手戰鬥。」

課程進度：特殊之愛與死亡的關係

\* 研讀範圍：T-29.VII

——  
傑德·麥肯納

我們這些個演員，

我說過，原是一群精靈，全都

化成一縷煙，淡淡的一縷煙雲。

正像這一場無影無蹤的夢幻：

那高入雲霄的樓台，輝煌的宮殿，

宏偉的廟宇，以至整個兒地球——

地面上的一切，都將煙消雲散，

也會像那虛無縹緲的熱鬧場面，

不留下半點影痕。（方平譯）

上引這段文字典出莎士比亞的最後一齣詩劇《暴風雨》。說出這段話的米蘭公爵普洛士帕羅據說就是莎士比亞的自況。普洛士帕羅以魔杖和魔法營造出一場驚天動地的暴風雨，正如莎翁用一支筆和他的天才寫就一齣齣煞有介事的戲劇。人生就是一齣真做的假戲，我們眼裡所見的男男女女都不過是臨時搬來的演員。莎翁生平最愛用戲劇來比擬人生，擱筆之前還不忘寫出這段文字來提點世人：我們眼前這些輝煌的宮殿、宏偉的廟宇、乃至整個地球（the

great globe，影射當時英國的環球劇院(Globe Theatre)，都不過是淡淡的一縷輕煙，眼看就要消逝的無影無蹤。普洛士帕羅收了魔法之後，頓時風平浪靜，決定——

我就此折斷

我的魔杖，埋進在地底的深處，

我那魔法書，拋進海心，由著它

沈到不可測量的萬丈深底。(方平譯)

於是莎翁也決定停筆，不再「興風作浪」。什麼時候，我們決心就此斷除小我的魔杖(障)，將一切魔法(magic)拋出九霄雲外，再也不相往來？什麼時候，我們決意收起戲台，脫了戲服，卸妝而去？什麼時候，我們能勘破一切幻相，對著舞台上的哈姆雷特王子呵呵傻笑？

前兩個禮拜，在返家的火車上重讀傑德的《靈性的自我開戰》，特別著力在談及死亡的章節。過了兩天，我開始體驗到一陣清晰的幻滅感；似乎每隔一段時間內在的聖靈就會帶我看清這個世界是個幻相。這個世界不是正在走向死亡，它就是死亡。而死亡的確是修行人最好的朋友，若能全心接納這個世界的本質就是死亡和無常，我們的心靈立時就會得到完全的

解脫和釋放。臣服於死亡帶給人自由和極樂。

三天之後，我把傑德的新書《靈性衝撞》買回來拜讀，一字一句都讀進心坎兒裡。傑德給了我鼓舞，也推我向前，靈性的修持不是一潭死水，而是熱情的樂章。傑德對破除幻相的決心正好對上過去這個禮拜的深刻體驗，因此便藉著他的文字勇猛向前，斬除特殊之愛。恰好前幾天練到《練習手冊》第二十課，「我決心看見」，決心看見真相就是決心不計一切代價；特別是看清特殊之愛的真相，這向來是修行人最大的挑戰。但我願意。即使要在一朵嬌豔的花裡看見死亡和罪咎，我願意，即使要在美人之內看見穢物和骷髏，我願意。是該整裝前進的時候，不可再拖延了。

恰好這週研讀的 T.S.G. VII 講到的就是特殊之愛與死亡。特殊之愛與死亡關聯緊密，卻不容易一眼就看穿，因為特殊之愛正是小我用以掩飾死亡的伎倆。前一週曾繪圖討論特殊之愛的真相，但尚未談及「失落」，這一週的研讀進度立時就接上了。人間一切偶像和特殊之愛終要面臨失落和死亡的命運，只是遲或早的區別罷了。假使拿偶像來膜拜（追逐特殊之愛，以把幻相世界當真），就不可避免要時時哭泣了，只要偶像破滅（失落）一次，我們就要哭泣一回。為著不可捉摸、來去如影的快感和興奮，我們必須忍受幻滅之苦，而且活在提心吊膽之中，無時或止。這就是認同小我的代價，無可逃脫的結構性悲劇。

傷逝的詩歌古往今來不斷地流傳著，中外皆然。我曾選過佛洛斯特 (Robert Frost) 的〈黃金事物難久留〉 (Nothing Gold can Stay) 和濟慈 (John Keats) 的〈無情的艷女〉 (La Belle Dame sans Merci) 作為上課的輔助教材。但類似的文字其實不必外求，君不見：

君不見黃河之水天上來，奔流到海不復回；  
君不見高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮成雪。

——李白，〈將進酒〉

講的是時光荏苒、韶光不再，但時間的真實意涵就是死亡。或如：

春花秋月何時了，往事知多少？  
小樓昨夜又東風，故國不堪回首月明中。  
雕欄玉砌應猶在，只是朱顏改。  
問君能有幾多愁，恰似一江春水向東流。

——李煜，〈虞美人〉

傷逝之情就更明顯了，根本不待言詮。然而，倘使真的看不到一條出路，我們必會陷入憂鬱和絕望。既然人間一切的快樂都是痛苦換來的，前者是偶然，後者是必然，此等絕境豈有真實的希望可言？難怪《課程》說小我的禮物只是外表一層薄薄的包裝，內容卻空無一物。這真是你想要的世界嗎？或者你決定生命另有更好的出路？

心靈選擇（與上主、與自性）分裂之後，便認定自己失落了靈性。這也造就了內在匱乏、空虛、孤單的感受。然而，小我爲了維持分裂的狀態，便不能讓我們找回靈性，只能引我們往外面，也就是這個世界去尋求特殊之愛，藉此彌補內在的無底洞。既然用的是錯誤的方式，心底的黑洞就永遠也填不起來，所以吃了一餐還得吃下一餐，賺了十萬還得賺一百萬。這種拚命向外抓取的行徑在這個物質唾手可得的社會裡表現得既瘋狂又淋漓盡致。相較於第三世界國家，台灣的人民可說個個都是暴發戶，而第三世界國家的百姓並非自甘簡樸，他們個個都向著已開發國家的生活水平看齊。或許你覺得一個禮拜買一件衣服還好？一個禮拜買兩本書還好？一年買一部電腦還好？等到有機會搬家的時候，才會驚嘆自己究竟積聚了多少財物。有些人房子愈買愈大，爲的就是堆放買來的東西。然而，最令人驚訝的是，即使是社會上那些最有錢有權有勢的人，內在依然匱乏、空虛、孤單。顯然我們真正想找的東西並不在外邊。「別往身外去尋」是迴盪在「T-29.VII」的主旋律。

1:29. VII. 3 不僅將特殊之愛與死亡連結在一起，也探討了形而上的層次，可說是本節的重點段落。追尋特殊之愛就是追尋自己（自性）的死亡，因為分裂就等同於（靈性的）毀滅和失落。小我利用偶像來吸引我們的注意，從而延續分裂的狀態。即使表面上尋求的是身體的健康和舒適，潛意識裡我們仍是在尋求死亡，靈性的死亡。靈性的死亡投射在身體或形體的層次，就成了偶像的死亡和失落。我們不明白身體的死亡只是病徵，實際的病根乃是靈性的死亡。

這次上課，我花了時間跟大家討論一個相當迷惑人的主題：靈修團體中的偶像崇拜。大學四年級的時候，我就讀過康菲爾德（Jack Kornfield）的《踏上心靈幽徑》，那時的我對靈修還沒有概念，但對書中談及靈修團體和靈修老師的種種問題印象深刻。這回備課的時候，我又把該書的十八章「國王的新衣」拿起來反覆閱讀。作者在美國除了是知名的靈修老師，也在倫理委員會中幫忙審理出問題的團體和老師，因此這方面經驗豐富。

似乎每隔一段不算長的時間，就會在報章雜誌上看到各式報導，指名某某靈修老師濫用權力、欺瞞信徒，詐財騙色者有之，對信徒暴力相向者有之。看到這類報導，多數人（不論是否具有宗教背景）都會齊聲指責出問題的老師。然而，俗話說「一個巴掌拍不響」，若不是信徒追隨老師、依附老師，老師也不成其為老師了，哪來的濫權呢？顯然歸咎於單方面的



說法需要修正。

《奇蹟課程》所講的寬恕必然是從自己出發，往自己的內在下手。因此，假使我是出問題的老師，那麼就必須反躬自省：為什麼我需要利用各種名目跟信眾拿取大筆金錢？為什麼我需要跟信徒發生性關係？為什麼我要搞權力鬥爭？做這些事的目的是什麼？動機是什麼？假使能看清自己的出發點是基於匱乏、恐懼、控制欲、權力慾、或者攻擊，就應該藉著寬恕來化解，或許還有懸崖勒馬的機會。假使我是受害的信眾，也必須自我反省：為什麼我願意跟隨這種老師，依附這類團體？爲了要取暖嗎，或者是其他？我投射了多少期待和幻想在老師身上，不願承認他畢竟也是個人？爲什麼即使受到剝削，我也不願離開團體？爲什麼我甚至不敢承認老師有問題？這些問題打在身上很痛，但卻能帶人走上療癒的道路，否則受害者可能一輩子都無法再信任任何老師或團體。這是很大的損失，因爲他可能再也找不到可以幫助他的人。倘若一輩子都陷在指責與憤怒的浪濤裡邊，就是中了小我的計，最扣人心弦的永遠都是受害者的故事，這是小我最樂於扮演的角色。

絕大多數的老師都有小我，而且多數還頗不小。許多人聲稱自己了解這一點，但親身碰上的時候仍舊目瞪口呆。投射的距離爲這些老師遮掩小我的行蹤，直到人們與其共事、甚至同居在一個屋簷下。（喜歡趣聞軼事的人不妨讀讀《作爲上師的妻子》，這本書很有破除

偶像的能耐。）小我喜歡依附偶像來壯大自己，它深信一加一等於二的道理，似乎信靠的老師愈有力量、愈崇高、偉大，自己就愈有力量。它不明白真實的力量只能在心靈裡頭尋獲，外邊沒有任何人能夠加給你。一加一並不等於二，一加一等於零，因為天堂裡只有一體性（Oneness）與不二（non-duality）。因此，找人開悟或灌頂花的都是冤枉錢，因為我們等於是把自己的力量交在他人手中，再用錢買回來。有什麼人會把祖傳的財寶隨意丟棄在路邊，等到被搶奪一空之後，再瘋狂地四處尋覓，並花大錢購買？然而，這就是許多宗教信徒正在做的事：花大錢把自己的力量丟掉，他們深信力量在外邊，不論是外邊的神、外邊的老師、或外邊的團體。依附偶像是小我的核心特質，依附的對象可能千奇百怪；當依附的關係運作順暢之際，我們就感覺自己的力量增強了，一旦關係破裂，我們才要痛苦地承認一加一不等於二的道理。

小我並不害怕我們追求靈性，它能夠輕易地化身為靈性老師，不論是牧師、拉比、上師、書籍、或雜誌。這些老師允許我們建立偶像；不但允許，甚且鼓勵。因為他們也把學生當成偶像，他們也想依附於學生的支持、金援、甚至肉體。這麼做的同時，不免搬出一堆冠冕堂皇的理由，總之都是為你好：打你是為你好，罵你是為你好，拿你的錢是為你好，跟你發生性關係也是為你好。總之老師做得出來的都是對的、好的、應該感恩戴德的，這不禁令人想

起西方世界荒謬的教皇無謬論（papal infallibility）。走到最後，有些團體儼然成了靈性企業（spiritual enterprise），甚至是靈性帝國（spiritual empire），老師擁有的正是不容置疑的王權。（可參考《失控的正向思考》一書。）

不過，從《奇蹟課程》的觀點來看，錢或性本身並不是問題，問題出在目的和動機。就像莎士比亞透過哈姆雷特王子所說的，世間一切的事物都是中性的，端看我們如何解讀。的確，許多老師濫用權力來據攬金錢，但老師也還有個人身，總不能不收點學費吧？那麼該收多少才不算詐欺呢？這種討論絕不會有答案的，因為這根本就是個錯誤的問題。即使交由供需法則來決定，也必然有人覺得不公平。也有許多老師濫用權力來建立性關係，但老師也有性欲，倘使跟底下的學生正常交往，似乎並無不妥。因此，主張老師不得跟學生發生性關係也是有欠考量的。不過，我們可以確定靈修和性行為無關，因為真實的修行修的是自己的心，而真實的力量永遠都不在外邊。因此，「雙修」也是不必要的。

若想更深入了解靈修老師和團體可能出現的偏差，可以讀讀「國王的新衣」。康菲爾德提出了一些問題以茲檢驗，這些問題雖非必要或充分條件，但卻很可參考。例如，老師是否濫用權力、性、和金錢？團體是否只重視組織和會員身分，卻不重視通達解脫的修持？團體是否毫無幽默感？氣氛是否沉重？是否不具包容性？是否有秘密、謠傳的問題？是否要求和

家人、朋友切斷關係？是否被要求盲信？資深的學生是否成熟、喜樂？這些問題可以讓我們捫心自問，並決定是否留在現在的團體，或加入新團體。

讀過《奇蹟課程》的人都會發現，耶穌並不主張任何道德規範或行為準則，因為這些都與靈性無關。道德（moral）與不道德（immoral）純然是小我的區分，為的是要定罪和模糊焦點，而真實的靈性修持則是非關道德的（amoral）。不論是在各大宗教或靈修團體裡邊，總不乏各形各色的戒律、儀軌、和行為準則，而且彼此之間往往相互矛盾。宗教團體中的信徒樂得四處監控，只要誰被發現「違規」了，大家就定他的罪，還把神拉來替自己背書——既然神都認定這種人有罪了，何不拿石頭打死他？我們可是在替天行道哪！於是小我的把戲一再上演，而真實的寬恕卻遭人遺忘。

在課堂上，我常告訴學生自己是個平凡人，七情六慾樣樣不缺。我也常援引《課程》的理念，說明偶像崇拜的危險。事實上，當我們在崇拜老師的時候，往往會把自己看得一文不值（相對於老師而言），卻誤以為自己的力量增強了。我跟學生就像好朋友一般地相處，課堂之間常半開玩笑地嬉笑怒罵，卻又氣氛融洽，一點兒也不影響學習的願心。我對偶像崇拜幾近無情，只要發現有學生想依附我（相信我，一定會有的），就找機會把她推離。我總會告訴大家，上課的目的是幫助大家建立正確的知見，真實的力量在自己裡面；自己不願意寬

恕，任誰也幫不了。我的原汁奇蹟小舖沒有既定的行事準則，顯性或隱性的規範，我也盡可能不和學生建立特殊關係；沒有什麼人是不可缺少的左手或右手。我不會定學生的罪來留住學生。總之，這單純是個分享、交流、和教學的平台，我無意將它組織化，更別提宗教化，因為一切組織和規範到頭來都會落入僵化的陷阱。

藉著這次上課的機會，我得以公開和學生討論彼此之間的偶像議題。只要是人就會有特殊之愛。重點不在你是否把老師或同學當成偶像（相信我，多少一定會有），而在你是否知道這一點，而且明白這是小我的運作模式。只要能看個清楚，並予以寬恕，一切特殊關係都能帶我們通往神聖關係。記得我和前女友在一起、正當蜜月期的時候，內心裡曾經浮出一個聲音：「不論你擁有再好的靈性伴侶，靈性學習的這條路都得要你獨自來走。」我想，這是對我們最好的提醒了。

第六堂課

犧牲與特殊之愛（之六）

人間的快樂，是偶然；痛苦，是必然。

課程進度：特殊之愛與自我

\*研讀範圍：T-16.IV

最近一個禮拜，我讀了塔雷伯（Nassim Nicholas Taleb）的名著《黑天鵝效應》（The Black Swan: The Impact of the Highly Improbable）。現在的我已很少閱讀靈性書籍了，除了原文的《奇蹟課程》之外。使我學到最多，幫助我看透人性、看透這個世界的，反而是

一些看似無關的書：經濟學的、認知科學的、以及文學的。只要抱持一顆向學的心，聖靈就會顯化出各色教材來教導我們。

據說歐洲人在發現澳洲之前普遍相信天鵝都是白色的，因為當時的歐陸沒有黑色的天鵝。現在的黑天鵝已經不稀奇了，但想必數百年前的探險家曾爲此而驚訝得目瞪口呆。塔雷伯用這個例子展示了歸納法（induction）的謬誤：看見過一千隻白天鵝並不能讓我們信心十足地做出黑天鵝不存在的結論；反之，只要看過一隻黑天鵝，就得承認不是所有的天鵝都是白色的。歸納法的謬誤不僅與科學研究和投資有關，它深入在吾人的認知模式之內——你所見到的每個人都是靠著薄弱的歸納法在過活，直到下一隻黑天鵝不期然地出現在眼前。

最血淋淋的例子來自西方的火雞。感恩節是基督徒大肆慶祝的時機，卻是火雞的世界末日。每一年美國總統都會在感恩節前後象徵性的赦免一、兩隻火雞——當然，就只是象徵性的。對火雞來說，似乎每天早晨都會有隻友善的手帶著食物出現在牠面前。不僅如此，牠的信心與日俱增，牠深信人類是牠最好的朋友。就在感恩節的前一天下午，那自以爲是的信心達到了巔峰，卻不意那隻餵食牠的手成了扭斷牠脖子的同一隻手！看到這個例子，我馬上想到自己的前一段感情：每約會一次，每問一次「妳愛我嗎？」，每得到一次含羞而肯定的答覆，我的信心就與日俱增。就在被劈腿的前夕，那信心攀上了山頂……等，但滾落的速度更

快得多，正如薛西弗斯的大石塊。這就是特殊關係，這就是小我世界運行的規則，也就是缺乏任何規則，令人永遠猜不透的黑天鵝效應。

活在這樣的世界裡，你能不恐懼嗎？雖然我們竭力說服自己，明早的太陽依然要打東邊升起，但我們無時無刻不活在擔憂和焦慮之中。因為沒有人知道下一分鐘會發生什麼事。前幾天的一個晚上，我躺在自家床上，端詳自己的房間：這房間裡的一切擺設，包括桌椅、床鋪、被褥、電扇、冷氣、吊燈、音響、飾物、窗戶、甚至牆壁，全都是爲了這一具身體的舒適、健康、和安全感所安排下來的。光是要鞏固這一具身體，就花去了我們大半的時間——如果不是所有的時間。那麼，我們餘下多少時間給《奇蹟課程》，或說靈性的追尋？少得可憐！我們放眼所見的一切，幾乎都是爲了鞏固自我而打造出來的特殊之愛，但很可悲哀的是，我們依舊活得惶惶不安、空虛、憤怒、寂寞。

建築在特殊關係之上的自我是極其脆弱的，我們老是擔心黑天鵝事件出來攪局，壞了一場美夢。這回上課，一位同學起來分享自己的實例：她最近花了大錢上英文課，沒想到碰上一位控制慾強又霸道的老師，甚至還當眾辱罵學生。每回課前，她都要寬恕良久，但總覺得難以通過試煉。直到上個禮拜，她終於下定決心，坐下來畫了一張圖。我將她畫在白板上的圖如下頁呈現：



她開始了悟自己並不是這顆甜甜圈，也不需要拿任何特殊之愛來證明自己的價值，因為她的真實身分是完滿的自性。自性本自完滿，而且不待外求。這就是《奇蹟課程》最重要的訊息。

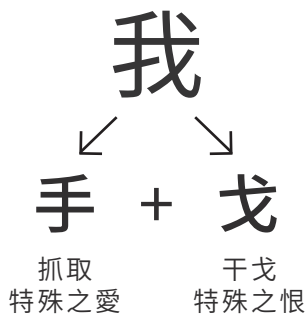


### 自我的甜甜圈：每天都擔心被咬

自我就像是甜甜圈的空心，它因著周邊的特殊之愛而有了實質。她發現自己把我的價值建立在英文能力和老師的評斷之上，只要這兩端受到一點風吹草動，自我就受到動搖，好似甜甜圈被咬了一口。當然，這還是相對微不足道的一端，其餘的大概光是這張圖也無法一一列舉。在日常生活中，我們將自己看成甜甜圈，也把其他人看成是甜甜圈，我們用特殊之愛來定義自己，也用它來定義他人。然而，特殊之愛的本質就是無常，除非我們願意毅然決然地打破「自我—特殊之愛」的架構，否則罪咎和恐懼必定與我們長相左右。看著自己畫下的圖，

關於我們的自我，還有另一位同學畫了一張拆字圖，顯示出中國字的奧妙。我用小畫家呈現如下，這張圖應該就不用「我」來說明了：

特殊之愛本身不具任何價值，這一點乍聽之下難以令人接受，卻可以實例見出。假使餐餐都吃滿漢全席，不出兩天就乏味了；滿漢全席之所以是滿漢全席，在於有陽春麵和燙青菜作為對比。特殊之愛之所以顯得出價值，必須「感謝」特殊之恨存在：



相較於二十年前，現在的零食要好吃精緻得多，但我們幾乎感覺不出來，因為滿街都是精緻的零食。相較於兩百年前，現在的台灣人過的可說是帝王一般的生活（就物質層面而言），但我們並不覺得自己擁有得夠多，因為更富有的人比比皆是。矛盾的是，我們總想把特殊之愛「最大化」，盡可能獲取愈多特殊之愛愈好，卻看不見沒有特殊之恨的對比，特殊之愛就顯得不具任何意義和價值。與特殊之愛相反，神的愛是無條件、也無須比較的，它的價值恆常不變且內在其自身（in-itself）。因此，《奇蹟課程》告訴我們人間的一切不具任何價值（wholly without value）。

愛的本質就是合一，但特殊之愛永遠無法達到真正的合一，因它必須搭配特殊之恨同台演出。不管我們有多愛一個人，不管我們如何悉心照顧親朋好友，總有另些人是我們比較不喜歡的……呢，也不是討厭，只是比較不喜歡。嗯，那些不那麼令人喜愛的傢伙就是特殊之恨了，畢竟人間的愛與恨都是相對的。只要遇上了新歡，原有的就顯得過氣，不論對象是什麼。人間的愛總是瞬息萬變，因而也是殘酷無情的。特殊之愛的本質不是合一，而是分裂；它不是愛，而是恨。

這個世界就建築在特殊關係的兩張骨牌之下。只要推倒其中一張，另一張也就站不住腳。真實的寬恕必然要我們放下特殊之愛，即使你尚未意識到這點。《奇蹟課程》練得愈深，愛

與恨的區別就愈顯得模糊。原本覺得天差地別的事物，現在也不那麼惹人注目了。心情不再波濤起伏，代之而起的是一種溫和的漠然（gentle indifference）。不論面對何人何事，我們總是能夠微笑，平安以對。

這兩次上課，我選了梁實秋的兩篇趣文，一篇〈男人〉、一篇〈女人〉。有人說，認識一個人最徹底的方法，就是去跟他住在一起。良有以也。梁先生以幽默的筆法，近距離「直擊」男人和女人的種種（缺陷），不過讀來並無遭受攻擊之感，反而會捧腹大笑。不論談的是男人的髒、懶、饞，或者女人的愛哭、愛笑、愛說謊，筆下的文字總是妙趣橫生，卻又像精準的導彈一般能夠「切中要害」。梁文這種遊戲人間的情態，的確很可以做為學習的榜樣；這幾週來頻頻揭露特殊之愛的「瘡疤」，目的並不是為了攻擊或批判，而是為了更清楚地看見真相。既然看見了，就寬恕它，笑一笑，也就過去了。既然是幻相一場，就犯不著臉色緊繃、諄諄說教。許多修行人之所以過得不快樂（這真是令人匪夷所思的事情），正在於把罪咎當真了。

課堂上不只一個學生問過我，既然把人間的愛看得這麼透，還會想要談感情或結婚嗎？事實上，《課程》所說的伴侶（partner）講的並不只是我們的另一半，正如特殊之愛的範疇比我們想的廣得多。只要小我存在一天，我們就會設法尋求特殊之愛的安慰。感情或婚姻並

沒有比其他的特殊之愛還「特殊」；我們會想替自己找個合適的伴侶，正如我們會找個聊得來的朋友喝下午茶，或者找一家好店吃一頓美味的午餐。倘若碰上情投意合的對象，而且緣分已到，我也不會排斥共結連理。這麼做並不妨礙我承認自己仍然想要特殊之愛，也不妨礙我操練寬恕。即使在告白當天我恰好練到一二七課（「除了神的愛，沒有其他的愛」），我還是要照常操練。擁有特殊之愛並不會妨礙寬恕，正如抗拒並不能癱瘓操練，是一樣的道理。除非我們緊抓特殊之愛來抵制神的愛，或者緊抓抗拒來抵制聖靈，否則我們仍會逐漸進步，直到你能夠不再需要另外一半為止（因為你自己就是一個完滿的圓）。

驅使我踏入《奇蹟課程》的近因是一段令人心碎的三角關係，而習學《課程》近四年來我並未再尋獲合適的伴侶。這段期間我下了相當的功夫觀照和寬恕伴侶關係，也逐漸能夠放下對愛情和家庭的渴望。以往的我會把這兩項當成人生的重要目的，但現在已不再這麼做了。慢慢的，我不再因為看見街上手拉著手的情侶，或者夜晚從人家窗戶裡透出的光，而感到自己形單影隻，需要一隻溫暖的小手來撫慰內心的空虛和寂寞。對於愛情和婚姻，現在的態度是隨緣的；正因為如此，才能看清人間的一切根本強求不來。

T-16.IV和T-16.V可說是《正文》談及特殊之愛最重要的兩個章節。若能把這兩節的文字徹底學通，特殊之愛就不再是迷障了。順帶一提，緊接在後頭的T-16.VI也非常值得一讀。

特殊之愛是小我最能迷惑人的伎倆，習學《奇蹟課程》的學員一定要趁此機會把它弄個清楚。

T-16.IV.1 提到我們常拿特殊之愛來制衡特殊之恨。這是什麼意思呢？只要想想心情不好的時候會做些什麼就知道了。不論是大吃一頓、逛街、購物、運動、睡覺、看書，總之就是做些我們喜歡做的事，也就是去尋找特殊之愛作為「避風港」。這是我們「處理」壞心情的慣常手法，卻讓小我得逞了。一者，這麼做只是逃避、掩蓋、甚至壓抑了負面情緒，這種處理方式可以說根本沒有處理任何事；二者，小我祭出特殊之愛來摸頭，緩和我們不滿的情緒，讓我們誤以為這個世間還有值得留戀之處。因此，寬恕的學習可說是反向操作：我們必須時時覺察負面情緒，甚至覺察自己如何以愛來平衡恨，並即刻予以寬恕，將小我請託給聖靈來化解。當然，這麼說並不是叫我們不能換伴侶，或強逼自己維持一段痛苦的關係，而是要我們面對小我、面對自己的情緒，而非設法隱藏。

T-16.IV.2 講到愛無需具體象徵，指的真正的愛是全然抽象的，而愛的本質就是合一（正是分裂的反面）。假使愛需要藉由形體或文字來表現，例如道成肉身（Incarnation），那麼愛和它的象徵就是二物，於是愛就分裂了。因此，在愛中一切都融合為一，無二無別；愛不僅不須，也無法有任何象徵。真實的愛無須任何作為或具體表示，這和一般人的習性正好顛倒。順帶一提，正由於真實的愛乃是一體性（Oneness），故不可能變化無常，因它不可能變

成「另一物」（根本沒有另一物存在）。真愛逾恆。

1-16.IV.5談到，若能看透吾人只能在真相和幻相之間做選擇，就不會舉棋不定。那麼，爲什麼我們總覺得寬恕這麼困難呢？因爲我們老是想把幻相當成實相，因此總覺得難以「割愛」。真正的抉擇存在真相與幻相之間，而非幻相與幻相之間（例如早餐要吃飯還是吃麵，衣服要買哪一種款式，車子要買哪一種牌子）。這一點在1-31.IV講解得最清楚，也是我們上個年度的上課重點。

1-16.IV.6:1告訴我們，真正的功課並不是尋找愛，而是尋找小我。愛不會躲藏、不會消失、不會變幻無常，倒是小我總愛耍手段、變魔術、放煙霧彈。因此，我總要在課堂上花相當的時間跟學生一同探索小我的運作模式；我們非得要鍛鍊出孫悟空一般的火眼金睛，否則就會像豬八戒一樣被小我要得團團轉（最糟的是，還自以爲有靈性）。不論是特殊之恨，抑或特殊之愛，其內涵永遠是恐懼（還記得那張「特殊之愛的真相」嗎？），這是我們辨認幻相最簡單、有效的方式之一。追求特殊之愛不但無法真正滿足我們，反而會倒過來強化內在匱乏、空虛、寂寞的感受，也就是在自身之內看到恨。只有徹底剷除小我，才真能找回原本的完滿和靈性。

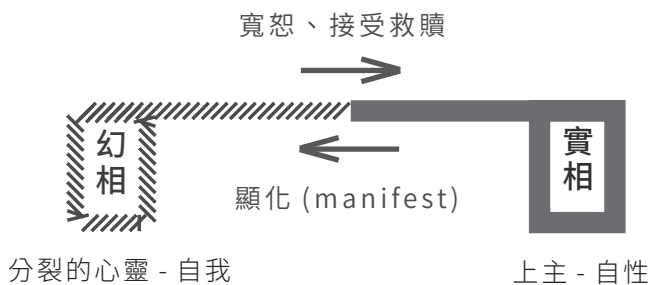
在十六章裡，耶穌頻頻談到橋樑（Bridge），由1-16.IV.12:2可看出，此處的橋樑

指的是聖靈：

聖靈正是通往上主的橋樑，這道橋樑是由你與上主合一的願心打造而出，也是由祂與你合一的喜悅所創造出來的。

《奇蹟課程》所說的「聖靈」究竟何指？究竟是上主所造，或出自我們的心靈？或如上引這段文字所暗示的，由上主和我們聯手打造？爲了澄清觀念，並統整《課程》的說法，我繪製了下图：

在神之內沒有分裂，因此祂無法感知到分裂的幻境，換句話說，祂不知道我們在這裡，自然也無必要創造出聖靈來「拉我們一把」。這就好比白色的光線必須透過三稜鏡的折射才能散射爲顏色不一的彩虹一樣；既然上主之內沒有分裂（三稜鏡），祂就「看不到」這個世界（彩虹）。我們不能據此以爲上主有某種缺憾，因爲缺少分裂並不能說是某種缺憾，於是看不見幻相也不能說是某種無能。



**聖靈：分裂心靈與上主聯手打造的橋樑**

T-16.IV.12:2



嚴格說來，神並未創造《課程》所說的聖靈，《課程》說神創造聖靈竟是指祂創造了自性，也就是我們的真實身分。我們因著將分裂弄假成真，以致墮入幻境，但分裂的心靈仍保有對自性的記憶。一旦吾人發起回歸上主的願心，我們的自性便會透過分裂的窗口（三稜鏡）顯化出有形有相的事物，或許是一本書、一個老師、或一朵小花，來引導我們回家。由自性顯化出的一切便統稱為聖靈，也就是那道橋樑；橋樑本身沒有固定的形狀，因它是專為此時此地的我們而設置的，它必須體現出「方便善巧」的理念。因此，聖靈是透過我們目前能夠接受的型態來教導我們，而心靈的顯化能力是無窮盡的；否則，與海倫靈通的耶穌怎麼說得一口好英文？（歷史上的耶穌不會說英文，因為當時根本沒有英文，更遑論莎士比亞和抑揚五韻格。）海倫所接通的耶穌根本是由她的心靈（事實上，也就是我們的心靈）所顯化出來的。心靈超乎時空之外，因此能夠顯化出過去、現在、和未來的任何事物，抑且能夠隨意地加以「拼貼」。於是，要說聖靈是由我們所造，亦無不可。

一旦我們願意寬恕（上橋），聖靈就會將我們保送到彼岸，因為聖靈擁有來自神的力量。願意或願心是這裡的關鍵詞。愈往彼岸走，就愈會看清根本沒有橋樑，也沒有聖靈，當然也沒有什麼自我或世界。只有神和自性。說聖靈永存指的自然是自性，而非自性的顯化。因為顯化出的方便善巧本身也是個幻相。法尚應捨，何況非法？

第七堂課

犧牲與特殊之愛（之七）

唯有神的愛不致使人無聊。

課程進度：真正的快樂從哪裡來？

\*研讀範圍：T-16.V

昨天晚上，台北的一個學生在網路上向我吐苦水，說放下特殊之愛根本就戒癮一樣的困難。的確，攀求特殊之愛早已成爲我們的習性；說習性往往只是雅稱，強迫性的雅稱。上癮（addiction）的核心特質就是強迫性（compulsiveness）。實際上，我們和精神病院裡的

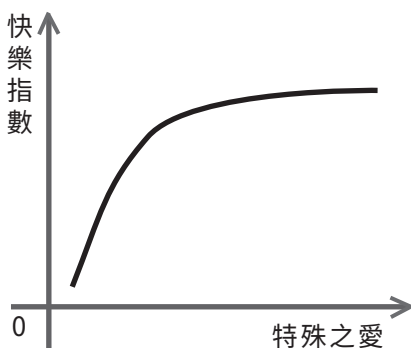
強迫症（OCD, obsessive compulsive disorder）病患並沒有太大的不同。每天早晨，只要眼睛一睜開，腦袋裡的縈心之念（obsessive）就是如何攀求特殊之愛，幾乎一刻鐘也停不下來（compulsive）。不信的話可以試試看，能否在一天，噢不，一個小時之內完全不為自己的身體做任何著想，無論是健康、舒適、或安全方面。至少我目前還做不到。愈不去想粉紅象，粉紅象就愈是浮現在腦海之中。

談到上癮，一般人都會想到菸、酒、和毒品。但上癮的形式可以變化萬千，超乎臆想。諸如飲食、愛情、性、購物、工作、或宗教，都可以是上癮的對象，甚至憤怒、暴力、控制欲，或單純「閒不下來」的癖性，都能使人成癮。換句話說，沾染上小我本身就是一種癮。上癮的形式（form）可以迥異，但內涵（content）則無不同，都是心靈的一把枷鎖（強迫性）。上癮症無時不在摧折我們的心靈，因它必會使人痛苦，而且失去自由。我們好似成了癮頭的奴僕，把心靈的力量拱手讓出，只求對方能帶給我們一點點安慰。一點點安慰或許是有的，但背後的痛苦毋寧更大得多。因為我們總是擔心有一朝要失去特殊之愛。為著我們的特殊之愛，偷、搶、拐、騙，再荒唐的事我們都幹得出來；只求你別奪走它們。這就是上癮症患者的可悲處境。

尤有甚者，上癮症還有一項令人心碎的特質：耐受度（tolerance）上升。就像醫院裡的

癌症病患總會要求醫師開立更高劑量的嗎啡，隨著年歲漸長，我們也會日益尋求愈多特殊之愛、愈多刺激。這不禁令人懷念起過往一支棒棒糖就能搞定的美好童年。或許，越過了某個時點，我們終會逐漸明白再多的特殊之愛都無濟於事；不僅無法滿足，亦且有害身心健康。然而，大多數人即使意識到這點，仍不能驟下壯士斷腕的決心捨棄特殊之愛，寧可活在傑德所謂「安靜的絕望」裡頭，逐年老去。

談到耐受度上升，就不禁令人想起經濟學上的「報酬遞減法則」(Law of decreasing returns)。在某個有限的區間之內，多加肥料能使收成增多，但肥料下得愈多，每增加一單位肥料，收成的增加不會變多，反而會減少。(收成仍會增加，只是增加的速度會不斷減緩。) 越過這個區間，過多的肥料便會迫使收成減少。同樣的，一旦能夠滿足基本的心理需求，要以特殊之愛來增進快樂指數就會顯得相當困難，這是為什麼現今的西方人並沒有比兩百年前快樂多少的原因。可以繪圖如下：

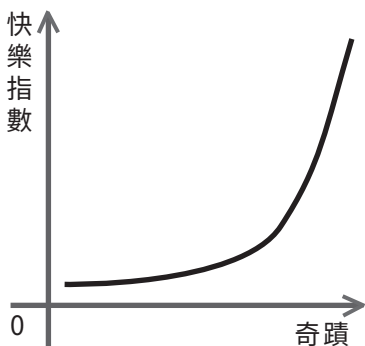


特殊之愛的報酬遞減效應  
(law of decreasing returns)

隨著年歲漸長，似乎該玩的好玩的都玩遍了，要再想出新的「點子」來刺激死氣沉沉的肉體生命，就顯得愈來愈不容易。而資本主義的社會爲了獲取利益（又是另一項特殊之愛），不得不發明出愈來愈多亮晶晶的小東西，以符合我們的胃口。但我們的胃口總是比資本家的工廠擴充得還更快。慢慢的，即使是血拼一番也無法再滿足我們了；即使能夠，也撐不了幾天。

以現今台灣的經濟條件來說，一個月賺三萬、三百萬、或者三億，並不影響主觀的快樂指數。可怪的是，我們卻固執地相信若收入增加，快樂指數也必會隨之增加，而且兩者呈線性關係。選舉的時候我們總要投票給（保證會）拚經濟的候選人。這是小我的執念，它以幻想出來的快樂逗引我們，繼續留在人世間輪轉來去。這回課前，我寄給大家一篇梁實秋的文章〈快樂〉，講到中世紀一位西班牙國王，在富庶、和平、與勝利之中統治國家長達五十年，享盡榮耀、權勢、和名位，卻僅得十四天真正快樂的日子。連一國之王都如此了，小我的世界裡還有什麼幸福快樂的希望呢？

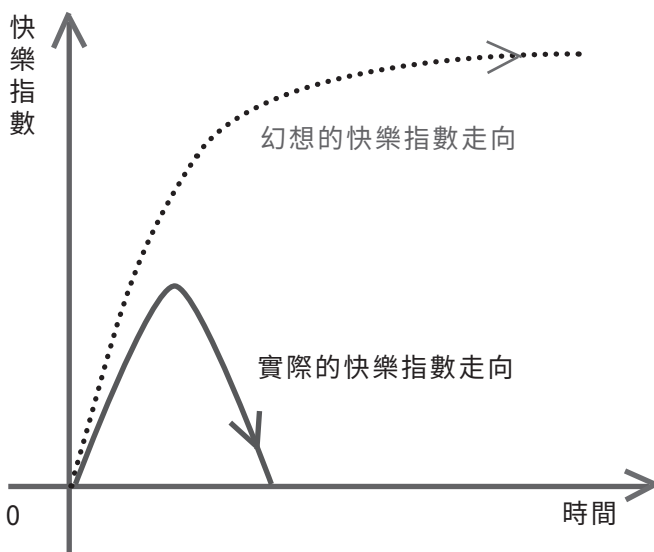
那麼，有沒有真正的希望？有沒有線性法則，或甚至至是報酬遞增法則？有的，靈性的追尋就是，只要能走上上一條對的路，如下圖：



奇蹟的報酬遞增效應  
(law of increasing returns)

萬事起頭難，剛做《練習手冊》的人總會覺得摸不著頭緒、無感、抗拒、甚至憤怒。但只要方向正確，總會慢慢地進步，而且進步的速度和幅度都會逐漸增加，直到遠超過當初的想像還不能止。（當然，這張圖還不算精確，因為天堂的喜樂和人間的快樂頗有些不同，只是為了討論方便，故此處未做區分。）

這回上課前，我請同學先看過網路上的動畫影片「失落的一角」和「遇上大圓滿」。打從呱呱墜地，我們就好像那缺了一口的圓，總覺得內在充滿匱乏、空缺、和不满。於是在短暫的一生裡我們總是不斷地向外尋求，希冀能夠尋獲那失落的一角。或許多數人看到這影片會聯想到愛情和婚姻，但特殊之愛的範圍要比這廣得多。事實上，我們每天都在尋找理想的早餐、理想的零食、理想的衣服、理想的飾物、理想的書、理想的房子、理想的車子、理想的工作、理想的……等，不一而足。每天我們尋找理想的特殊之愛不下百次，但沒有一次真正成功。一者，特殊之愛總是不斷地走向死亡和失落，正如海德格所謂的「走向死亡的存在」(being-into-death)，再者，幻想跟現實總是有相當的差距，如下頁圖：



### 快樂指數走向：實際 vs. 幻想 (所以，你還要花大錢買雙 B 或帝寶嗎?)

特殊之愛所能帶來的快樂幾乎總是少過預期，不但峰值更小，持續的時間也比我們想像的要短。不信的話，可以做個簡單的覺察：下回買新衣服或新電腦（或者換伴侶）的時候，按個碼表計時看看，試算當初的興奮和新鮮感能夠維持多久。要不是我們堅持活在幻想之中，許多不該花的錢早就省下來了。但我們似乎很難學會認清現實；畫出這張圖就是爲了這個目的，只有看穿特殊之愛不過是一層薄薄的禮物紙，才會心甘情願地放下，不再頻頻回首。事實上，認清現實並沒有我們想像中的那麼困難，只是得放得下堅持己見的癖性，讓聖靈的思想體系來取代小我。

我在原汁奇蹟小舖開宗的第一堂課，談的就是靈修的目的。那堂課的「目的」就是要告訴大家，《奇蹟課程》不是爲了幫我們尋求特殊之愛而寫的。許多人表面上知道這一點，實際上卻盡做些相反的事。《奇蹟課程》的目的不是替我們改造人生、賺更多錢、治癒身體的疾病、尋獲靈魂伴侶、買到好東西、改善人際關係、或把我們變成一個更好的人。畢竟這些都是幻相，也都是特殊之愛。特殊之愛必定會帶來罪咎、恐懼、痛苦、和死亡，如果《奇蹟課程》的目的是帶我們走向解脫，怎會反過來教我們緣木求魚呢？然而，只要寬恕過後外境的發展變得符合預期，許多學員就因此而雀躍不已，好似這兩件事頗有些因果關聯。但不管怎麼說，即使出面幫忙消災解厄的是聖靈的大手，只要我們一把外境當成特殊之愛，就必定落回小我的手裡。海倫在通傳《奇蹟課程》的頭幾年曾屈服於誘惑，屢次利用耶穌和聖靈幫忙購買便宜的衣飾、珠寶、耳環。但耶穌總沒有拒絕她的請求，甚至還主動幫忙，提供「高層逛購服務」(Higher Shopping Service)。這一方面是在訓練臣服(海倫的控制慾極強)，一方面也是在跟她攀交情。慢慢的海倫自己也曉得這麼做不是正道。直到一天耶穌溫和地勸戒她，要她別再逛街購物，海倫也就溫順地接受了。

同樣的，我總是盡力避免在課堂上攻擊學生，因爲太多血淋淋的教訓告訴我這麼做不僅沒用，還會帶來反效果。我曉得許多學生的弱點就是特殊之愛，但我從不禁止他們追求，只



是靜靜的等待時機，只要時機成熟了就出手。每個人的心靈都有各自的時間點，時間到了鬧鈴就會響起，雖然總想按下貪睡鈕繼續沉睡，卻敵不過愈響愈急的鈴聲。該是他開悟的時候，他就會開悟。然而，是否非得要碰上重大的挫折，我們才要狠下心斷除特殊之愛，才要選擇覺醒？實際上往往如此，但也未必，總之全在乎一念之間，在乎我們自己的選擇。至少，《奇蹟課程》不是給人碰上挫折才拿出來練個兩課用的，這麼一天打魚、五天曬網恐怕練不出什麼名堂來。若真想減少痛苦，加速回家的腳程，還是乖乖地操練《練習手冊》吧！

有人會問，既然選擇分裂只會帶來痛苦，那麼我們何「苦」如此呢？耶穌在「16.V.4」中提供了解答：我們以為特殊之愛能帶給我們更多，甚至多過神的愛。為了特殊之愛，我們不惜與神分裂。雖然初學者很難一下探入潛意識深處的動機，看清選擇分裂的原由，但我們可以捫心自問：為什麼抗拒寬恕？顯然這個世界還是有許多值得留戀的人、事、物；這些就是我們的特殊之愛。也就是這些人事物，使我們自絕於天堂之門。之所以費了兩個月的功夫探討特殊之愛，就是為了幫助大家看清特殊之愛並不值得留戀。只要願意一次次看清這點，寬恕的願心就會逐漸增強。

「16.V.6」提到小我存心混淆地獄和天堂；小我的世界就是地獄，但它卻設法用特殊之愛把地獄裝點成天堂，而真正的天堂則被小我視為地獄，因為那兒沒有特殊性。絕大多數追尋

靈性的人都犯過腳踏兩條船的毛病，既要神的愛、又要特殊之愛。這一點我們曾在「」的時候詳細講解過。許多人以為腳踏兩條船會更「豐盛」，其實根本是瑟縮在小我的船艙裡不敢出來面對船底破洞漏水的事實。這就是「有漏」和「無漏」的區別。腳踏兩條船的後果就是掉入小我，且易有不自知的危險。

「」談到的自我，請大家自動聯想前一堂課講過的甜甜圈結構。所謂的交換自我指的就是交換特殊之愛。擁有愈多特殊之愛的人就愈是人見人愛，容易落入拯救者的角色，但人類社會和宗教常會聖化這種人，作為犧牲奉獻的「楷模」。若兩方都在彼此身上見到自己心目中的特殊之愛，就成了「天作之合」：顯然東西雙方都有把上天找來替婚姻背書的做法；其實神根本不知道何謂愛情，何謂婚姻，何謂人際關係。神對特殊關係一無所知，它超乎好與壞、美與醜、特殊與不特殊。給得出特殊之愛的神必定是殘酷無情的，因為人間的愛與恨必須共存；神若要賜給我們特殊之愛，就必須先收回無條件的愛，再賜下無邊的憎恨。特殊之愛愈大，對立面的特殊之恨也愈大，因此愛恨交織之處沒有真實的希望。

尋求特殊之愛的人已然已先認定內在有所空缺，亦即「我是卑微的（I'm little）」。表面上我們或許得到所愛，實際上卻反過來增強了「我已和神分裂」的信念。所有的剝奪都是自己剝奪（self-deprivation），分裂出自我們的選擇，但相信分裂的心靈卻會倒過來指責他

人、命運、或者上主，認定它們乃是罪魁禍首。若不是我們剝奪了自己的靈性，就不會一直在外頭看到有人意圖剝奪自己的特殊之愛。這就是投射的道理。

[16.V.10]可說是本節的精華，它將形而上與形而下兩個層次結合在一起。神必須死亡，我們才能生存，對應到《教師指南》裡頭所講的 *KILL, or be killed*。心靈若不（相信自己可以）殺害神，它就無法成就娑婆世間的生命；若不主動殺害，就會受戮，兩者只能擇其一。我稱之為小我的「你死我活」原則。既然無法跟上主要到特殊之愛，我們只能透過攻擊、戰勝上主，好取得自我創造的自由。倘若把小我化歸虛無，自我、世界、和特殊之愛都會消失，這是小我無法忍受的，卻是通往自性的唯一途徑。觀念不離源頭（*Ideas leave not their source*），這條形而上的「你死我活」法則投射在世間，遂成了一幅你爭我奪的浮世繪。現今的台灣雖是承平時期的，但政治上、商場上、朋友間、夫妻間、親子間，何處不是明裡爭、暗裡鬥？雖不是形式上的殺戮，但鬥爭和搶奪的內涵則一。總之我們相信資源是稀少的，誰佔有了其他人就無法享用，無論是土地、金錢、人脈、性、貨品、入學資格、證照等等。即使是我們的身體，都無法不透過殺戮而活存下去。不殺生根本是不可能的。就連呼吸也是殺戮，因為我們吸入空氣中的微生物，不消幾秒鐘這些微生物就給肺部的免疫細胞圍剿了。腸道中的免疫細胞更多；缺乏免疫細胞的人就是醫學上所謂的「免疫不全症候群」

(Immunodeficiency syndrome)，若沒有適當的治療，不消多久就會致命。我們每天吃進的食物就是其他弟兄的屍體，許多人竟然還大言不慚地認定食人族是野蠻。事實上，若把弟兄視為一具身體，就永遠逃不出食人 (carni Daitism) 與遭食的詛咒。「缺乏 (特殊之愛)」，所以必須殺戮，否則就等著遇害」，這是貫穿形而上與形而下的小我法則。除非我們願意寬恕，聆聽聖靈的思想體系，否則無法找到一條真正的出路。

Γ16.V.12 談到了形式與內涵。形式與內涵的區辨曾是我教學的重頭戲，將在下堂課替大家整合。這兒提到的「形式」可與形體 (body) 互換，「內涵」可與心靈 (mind) 互換，這麼做能幫大家讀懂這一段的內容。愛的內涵是合一，因此愛不屬於形體，形體或身體之間只能拉近些或遠離些，不能真正「合體」，達到合一的境界。只有心靈才能達致真正的合一。

Γ16.V.14:1 值得我們畫五顆星。幻相看起來巨大無朋、陰險狡詐，正如《白鯨記》中的大鯨莫比敵 (Moby Dick)，但它有一個弱點 (或許也是唯一的弱點)——它不是真的。這個事實便是我們得救的基礎。無論再怎麼灰心絕望，永遠記住這一點：幻相不是真的。即使要穿越狂風暴雨，我們仍會安然度過的。

第八堂課

犧牲與特殊之愛（之八）

我們從前追求時曾撲空，不過沒關係——明天我們會跑得更快一點，兩手伸得更遠一點……總有一天——於是我們繼續往前掙扎，像逆流中的扁舟，被浪頭不斷地向後推。

——費茲傑羅，《大亨小傳》，喬志高譯

課程進度：寬恕特殊之愛

\* 研讀範圍：W-p1.133

《練習手冊》一三三課，自我修學《奇蹟課程》以來大概研讀了不下二十次。頭兩年

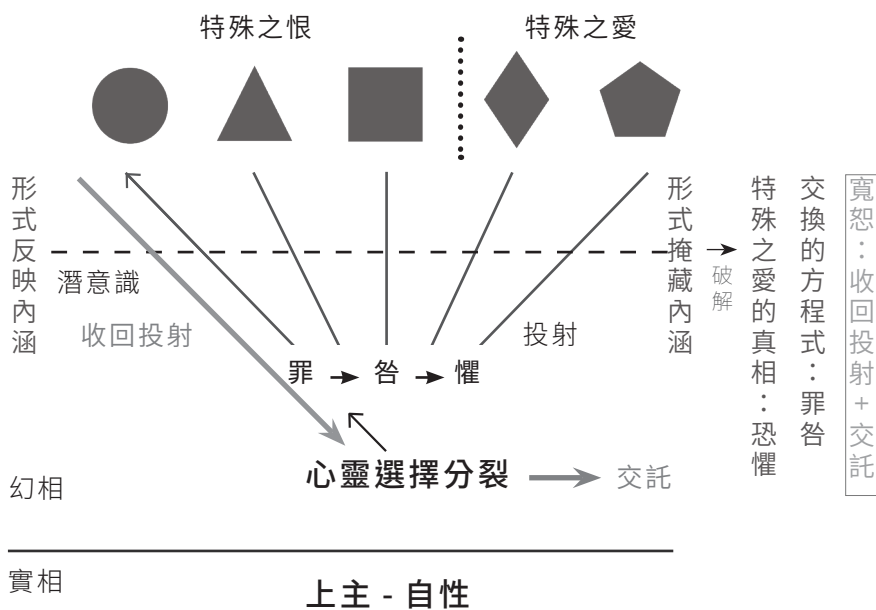
讀的時候總覺得這一課的內容很硬，因為它要我們徹底放下特殊之愛。雖是如此，我內在還是有個部分知道自己必須學好這一課，抗拒愈大就愈須要親近《課程》的訊息。

以往接觸佛法的時候，我所理解的「無常」指的是「短暫存在」；六根所緣的外境都不是恆久的，遲早有一天要化歸虛無。話雖如此，至少我還得享有短暫存在帶來的短暫的快樂吧？就像新買的一雙鞋，雖然會舊、會破、會爛，但總還有三五年的「賞味期」。然而，修學《課程》之後，卻發現耶穌的訊息更斬釘截鐵，更沒有轉圜的餘地：「世界根本就不存在」（正好就在前一課，一三二課）。不僅不存在，而且是根本沒有存在過。換句話說，我們的心靈升起了世界存在的幻覺，才會覺得世界存在；不是如夢似幻，它就是。

倘使願意深深地接納這樣的訊息，勢必對小我構成極大的威脅。因為小我賴以為生的就是這個世界（的特殊之愛）。自我概念原是個空殼，它需要實質的特殊之愛才能做成一顆堪稱飽滿的甜甜圈。如果世界不存在，那我呢？我當然也不存在。「我是蒙受祝福的上主之子」（四十課）裡面的「我」其實不存在；沒有「人」是蒙受祝福的上主之子，因為天堂裡面根本沒有人。外面沒有別人，其實外面根本就沒有人。談論特殊之愛的時候就不得不觸及自我和自性，這是為什麼上週的「I.G.V.」不斷地談到自我，甚至在用詞上以「自我」來取代「特殊之愛」的原因。

「一三三課：「我不再重視無價值之物」可說是特殊之愛這個主題的統整。為此，我也統整了兩個月來的上課重點，把全部的精華灌注在下面這張圖裡：

我把這張圖稱作「小我解剖學」。大體解剖學是我在大學時代修過最重的一門課，期末的跑台考試更是全班同學的夢魘。然而，要想掌握人體的結構，就非得學會這門硬道理不可。除了少數的例外（如 *situs inversus*，器官轉位，心臟在右、肝臟在左），人體的解剖構造是萬年不變的。這是為什麼解剖學的教科書不會連年增厚的原因。雖然每個人的長相、身形、和個性都不盡相同，但五臟六腑的相對位置並不因此而改變。同樣的，小我儘可以千變萬化，但還



不到不可捉摸的地步，因為小我的運作模式乃是有跡可循的。小我的表象（圖中的正方形、橢圓形、三角形等等，也就是這個有形的世界）是無窮盡的，但它的內裡卻有一定的結構。若我們錯往表象下手，就永遠無法摸清小我的內涵。一旦我們願意越過表象往潛意識裡觀看，便有機會逐漸掌握小我的解剖構造。

當我們著眼在這個有形有像的娑婆世界，便會發現這兒充滿各色各樣的人事物，有些我們喜歡（特殊之愛），有些我們討厭（特殊之恨）。我們老覺得迷惑，為什麼這個世界會是現在這個樣子，而答案就藏在我們的潛意識裡頭。《奇蹟課程》拉開潛意識的簾幕，讓我們看清自己的真實身分原不是這具身體，而是神的造化，與神一體無別。是上主之子的心靈對上主攀求特殊之愛，才做了分裂的決定，妄造出這個幻象世界。分裂的念頭使他深深感到罪咎、恐懼，因此不得不打造一個充滿形象的世界，把內在的罪咎和恐懼給包圍在潛意識裡。然而，潛意識中的罪咎、恐懼卻透過潛意識的孔竅投射而出，使我們不得不在他人身上看到罪的蹤影。這是我們之所以過得不快樂真正的原因。

看懂世界和痛苦的成因之後，也就能夠明白該往何處去求解。既然問題（罪）不在外面，往外面去改善這個世界是沒有用的。外面的問題只會愈解愈多、愈解愈糾纏不清。只有往自己的內在收回投射，看清分裂是一切問題的根源，並放下分裂的決定，將小我交託



給聖靈化解，真正的問題才會解決。這是《練習手冊》七九和八十課的內涵，也是我上半年度講解「形式與內涵的區辨」的重點。外頭的世界只是一面鏡子，映照出我們內在的問題，若不能從形式的問題返回內涵的問題來求解，人間的苦難勢必要無窮盡地延續下去。形式（form）指的是形體或這個世界，內涵（content）指的則是抽象的心靈。

就特殊之恨而言，要理解它出自心靈內在罪咎和恐懼的投射，是相對容易的。（外面是黑的，反映出裡面是黑的。）問題只在我們願不願意而已。然而，就特殊之愛來說，我們實在很難相信那些我們深愛的人事物，竟然是罪咎和恐懼的化身。（外面是白的，裡面卻是黑的。）這是大多數人碰觸到特殊之愛的議題時，很容易會「卡住」，並感到迷惑萬分的點。正因如此，我們才要花兩個月的時間，畫出圖和表來跟大家細細探究。在之前的課堂裡，我把特殊之恨和特殊之愛分別對應到「形式反映內涵」和「形式掩藏內涵」。所謂形式掩藏內涵，就是小我用愛的形式來掩藏憎恨、罪咎、和恐懼的內涵。這也是為什麼必須要區辨形式和內涵的原因。

爲了解特殊之愛，前幾次上課我曾講過「特殊之愛的真相」「恐懼無縫接軌」和「交換的三條方程式」。特殊之愛的真相就是恐懼，因爲得到之前害怕得不到，會起羨慕、嫉妒之情（此之謂求不得苦），得到之後就轉而害怕失去（此之謂愛別離苦）。愛得愈大，

恐懼也就愈大。以此人間儘有榮華富貴，我們卻無法放開心懷來享用。交換的方程式則讓我們看清犧牲奉獻的真面目乃是罪咎，不論方程式怎麼寫，罪咎和憤怒總是緊緊跟隨。即使犧牲的少，得到的多，內疚仍然形影不離，使我們不得不結草啣環。總而言之，特殊之愛的內涵與特殊之恨並無不同，都是罪咎和恐懼。

《課程》說形式欺人 (Form lies.)，誠有以也。小我藉著形式與內涵的混淆來蒙騙我們，使我們誤把形式的問題當成真正的問題、形式的愛當成真正的愛、形式的生命當成真正的生命。表象的目的就是為了蒙蔽真相，只有能夠揭穿表象的人才能如實了知真相。這是再怎麼強調都不為過的。英語世界裡素有「使人不快的真相」 (the inconvenient truth) 一詞，其實真相絕不致使人不快，之所以不快乃肇因於抗拒接受。然而，長痛不如短痛，故意對小我視而不見絕不能使人感到快意多少，小我不會因為我們看不見它就停止作怪。這就好比手臂上生了疔瘡，卻拿OK繃貼起來一樣，蓄膿的情況只會日益嚴重。只有忍痛清瘡 (debride)，割開傷口、洗淨膿瘍、勤加換藥，才真有康復的希望。

耶穌在 W-p1.133.9 告訴我們，小我只騙得了那些甘心受騙的人。從國中的時候開始，我就對自我欺騙這件事感到興趣。進入靈修的領域之後，不得不對心靈這類自我扭曲的能力嘆為觀止。仔細想想：要不是我們的心靈如此善於自欺，怎麼能隨隨便便相信自己是一

具身體？靈性與一具身體，這中間的落差實在太大，絕不是一句道成肉身可以擺平的。也爲此，對自己誠實乃是靈修之人無上的美德（若不是唯一的美德）。《奇蹟課程》並不需要我們對其他人誠實（否則立時就會世界大亂），許多時候一個白色的謊言反而會是愛的表現。它所說的誠實永遠是對自己誠實，畢竟外頭沒有別人。並不容易，我曉得，但誠實是可以培養的。不誠實的人根本就走不出去。大多數追尋靈性的人之所以失敗，大抵就敗在這一點。

當代的心理學研究似乎也支持《奇蹟課程》的論調。事實上，人類心靈的測謊能力奇差無比，我們都是自甘受騙的一群。一般人的測謊能力不會比擲銅板（也就是隨便亂猜）好到哪裡去。更令人驚訝的是，諸如FBI探員、檢察官、法官、律師、精神科醫師等等咸認訓練有素的「專家」，測謊的能力也並不強過一般人。顯然我們的心靈相當樂於受騙；即使是一些極爲拙劣的謊言，我們都難於拆穿。《奇蹟課程》或許無法增強我們拆穿謊言的能力，但卻能訓練我們對自己保持誠實；終極的誠實就是認清自己並不是這具身體。

W-PI.133.2提到，我們對生命的要求不僅不高，反而低得可憐。這似乎有違一般「修行人」知足常樂的形象。事實上，這句話的意思是，只有完滿的靈性能夠滿足我們；耶穌要我們別自安於一切少於「一切」的事物，也就是特殊之愛。特殊之愛無法滿足我們，因

爲我們需要的是愛的內涵，而非愛的形式，我們要的是真正的禮物，而不是外頭的包裝紙。

W-PI.133.3-6 談到抉擇。這部分的內容可以參照 T-31.IV，會更清楚得多。心理學上有所謂「選擇的錯覺」(illusion of choice)，也就是表面上有兩個以上的選項，實際上卻殊途同歸，有選和沒選是一樣的。幻相世界中的抉擇就是如此，不論再怎麼選，最終一定會走入死亡和失落(還記得 T-29.VII 的內容嗎?)。因此，實相才可說是一個真正的選項；若不重新選擇實相，就等於沒選。幻相世界提供了千千万萬的選項，光要買一件襯衫就可以找出無數品牌、無數款式、無數價碼，但這些都只是小我迷惑人的障眼法罷了。當我們瞪著百貨公司的櫥窗頭昏腦脹之際，寶貴的時間已然流逝，實際上我們什麼也沒選，什麼也沒做，什麼也沒看見。

然而，我們不能不做選擇。不做選擇是不可能的。法國哲學家沙特曾說：「不選擇就是選擇不做選擇。」(Not to choose is to choose not to choose.) 我們無法真正隨波逐流，因爲隨波逐流出自我們的選擇。責任依舊在我們肩上。我們可以迴避真相，拒絕接受真理，燒掉《奇蹟課程》，但這些不過表明我們願意選擇幻相罷了。不願重新選擇實相就等於選擇幻相，中間沒有任何妥協的地帶。你是願意鼓起勇氣呢，或者甘於自欺和駝鳥心態？

最後，讓我們談談如何寬恕特殊之愛。事實上，寬恕特殊之愛與寬恕特殊之恨沒有什麼不同，因為我們都能據此看見內在的罪咎和恐懼。既然看得見特殊之愛包埋了罪咎和恐懼，就能看得見分裂，既然看得見分裂，就可以交託。特殊之愛只是多了一層面具而已，只要願意揭開面具，其餘的可說是大同小異。

當然，我們也可以從對特殊之愛的需求下手。之所以覺得需要攀求特殊之愛，肇因於內在的空虛、孤獨、和匱乏。而這些心理因素又肇因於分裂。或者，我們是爲了躲避或制衡特殊之恨，才轉而攀求特殊之愛。若看得見這一層，那麼就寬恕特殊之恨。總之，不管從何處下手，我們都能夠殊途同歸，要之就是尋到「分裂」的根源，找到小我的思想體系，再交託給聖靈化解（undo）。

對我來說，寬恕特殊之愛毋寧是相當直觀的，只要有了「動心」的感覺，我就知道自己被特殊之愛牽住了。那麼我就試圖放下我給特殊之愛賦予（投射）的意義和價值。正如一三三課的標題所說的，我願不再重視無價值之物，也就是認清特殊之愛毫無價值。唯有如此，我們才能打開心房，雙手空空地來到神的跟前（with empty hands and open minds）。只要手裡還抓握著特殊之愛，我們就永遠摸索不到真愛。

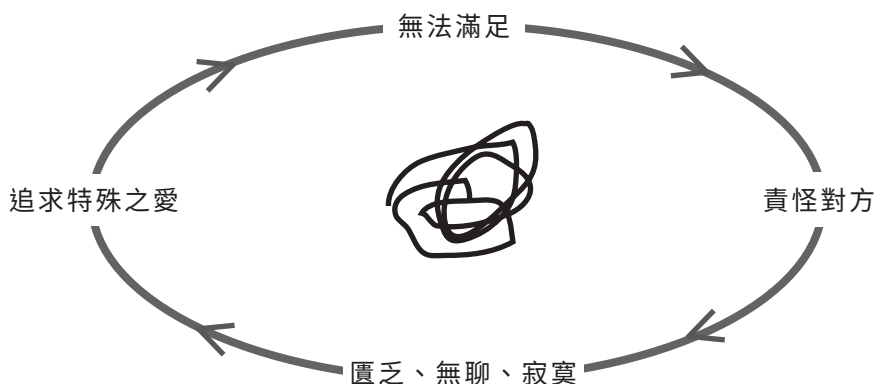
第九堂課

犧牲與特殊之愛  
(之九)

課程進度：修行的過渡期

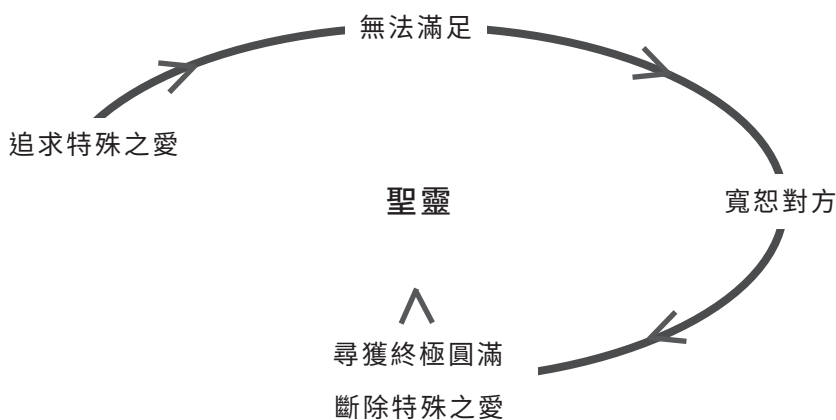
\* 研讀範圍：T-T.V.V

我們在人世間的生命歷程可說緊緊地與特殊之愛縮合在一起，難分難解。若不是透過寬恕，透過聖靈的幫忙，我們很難真正放下。昨晚，在沉思之中我繪製了下頁圖：



### 小我的生命歷程：在空虛與責怪之中走向死亡

汲汲營營一生，似乎就縮影在這張圖裡。不論醒時夢時，我們總是在追，就像夸父追日一樣。然而，太陽終究是追不到的，特殊之愛終究無法滿足我們。一旦發覺特殊之愛「表現不如預期」，我們就開始責怪，原本的愛也就轉為恨。爲了逃避憎恨、無聊、和寂寞，卻又不得不再次訴諸特殊之愛。如是而循環不已。我們不斷地踩踏這個空虛的迴圈，直到年華老去、青春不再。耗盡了一切的時間和精力，除了失望之外什麼也沒得到。



### 聖靈的生命歷程：斷除愛恨的輪迴，進入天堂

相對於此，我另製一張「聖靈的生命歷程」  
如上圖：

驟然斷除特殊之愛或許不易，但只要我們願意寬恕特殊之愛的汗點，也就是隱藏其下的罪咎和恐懼，並認清特殊之愛無法真正滿足我們，就能逐漸打破上述的無明迴圈，並尋獲終極的完滿，亦即真正的愛。放下特殊之愛或許困難，但只要每天願意下願心寬恕，聖靈自會幫我們鬆開緊緊綁住的死結；即使看似絕望，仍能有所進步。

前幾天的一個晚上，我再度思索著「控制」的問題。我清楚地看見一事：憑著小我或自我，我們根本無法控制任何事。因為，沒有人知道下一分鐘，甚至下一秒鐘



會發生什麼事。即使是一件微不足道的小事——我決定待會要出門吃一碗牛肉麵——都不是我能控制或決定的，我們怎麼知道出門之後會不會發生中風或者車禍？機率很小，但永遠不等於零，對吧？奇怪的是，我們總覺得自己能夠在某種程度上控制這個世界，當代的心理學家將這種現象稱作控制的錯覺（illusion of control）。

特殊之愛不是我們能夠控制的，但我們總相信那是自己的犧牲、努力、和稟賦所換來的。很少人會覺得尋獲 *St. Patrick*、考上第一志願、或者創業成功完全是基於運氣或命運的安排。站在生命的巔峰之上，我們很難看得見自己其實無能為力。事實上，這個世界沒有什麼是我們能夠控制的，無論是相貌、身高、IQ，或者是婚姻、工作、家庭、事業、乃至身體健康。小我利用控制的錯覺，讓我們誤以為自己是有力量的；當代的心理學家普遍認為控制的錯覺能夠維繫身心健康，但每個人的內在深處卻隱隱知道自己的軟弱無能。然而，正如耶穌在四十七課所說的，愈是看見這個世界無法控制，我們就愈焦慮，控制慾也就愈強。強烈的控制慾正好暴露了深刻的恐懼，因為我們發現自己無能為力。人間的快樂是偶然的，因為求不得到不是我們能夠決定的；但人間的痛苦是必然的，因為特殊性就是罪咎和恐懼。除非我們願意寬恕。

控制的錯覺是眾多認知錯覺（cognitive illusion）的其中之一；只要讀過康納曼的《快

思慢想》，就會發覺小我必須優游在錯覺的大海之中才能生存下去。若不是控制的錯覺和優越偏誤 (superiority bias) 相助，我們恐怕馬上要得憂鬱症。一般人總相信明日的計畫是可行的，而且自己的能力、運氣、和稟賦超越在多數人之上。這類虛誇的信念將我們套牢在娑婆世界裡，使我們誤以為這兒仍有希望，於是便不斷地追逐特殊之愛，卻也不得不再地感到失望。然而，終究很少人願意看清現實，放下控制。事實上，我們對這個世界根本一無所知，我們不曉得什麼才是對自己、也是對他人最好的，我們無法判斷，卻自以為能夠判斷、能夠決定（這會兒我們又碰上知識的錯覺，illusion of knowledge）。

這個世界的確是由我們的心靈投射或造作出來的，但不是在一個人以為的那個層次。只要我們認同小我或自我，這個世界就顯得混亂而無法控制。我們不免要覺得心靈不得自由，活得綁手綁腳。事實上，以聖靈的眼光來看，這個世界完全合於掌控，而且不差一分一毫。這只有在透過寬恕放下控制之後，我們才能全然地了悟。因此，四十三課要我們把力量建基在神之內，認清小我無能為力。若只看見這個世界無法掌控，我們必得要陷入憂鬱。然而，生命不是沒有希望，而是希望不在這裡。放下控制給人一種如釋重負的感覺，因為聖靈自會打點一切，我們只需認出一切盡是完滿即可。既然沒有什麼需要控制，倒不如把時間和精力拿來操練寬恕，還比較切合實際。

特殊之愛是個極具挑戰性的主題。兩個月的時光匆匆溜過，但我們的心血沒有白費。每個班都有同學反應上課的內容衝撞了他們的自我，甚至還有面臨生死交關被我當頭棒喝及時點醒的。這個主題的挑戰性恐怕超出一般人的預期。揭開瘡疤雖然痛苦，卻是唯一的療癒之道。兩個月來我自己也收穫甚豐，透過繪圖、舉例、研讀《課程》，小我的行為模式直是朗如光天化日。

特殊之愛的最後一堂課裡，我特別選了Tina來給大家打氣加油。修行的這條路通常不如初學者所想的這麼坦蕩順暢，似乎只要偶爾練練寬恕、摸摸《奇蹟課程》，就會活得愈來愈平安。這條路上有惡魔，有低潮、有過渡期，但最終的報償卻也超乎我們的預想（也許我們根本不該有任何預想）。揭開潛意識的黑暗面必會使人痛苦，若不曾經歷過這層痛苦，可以說這趟旅程根本還沒開始呢！最令人沮喪的就是冗長的瓶頸或過渡期；《課程》所講的道理都懂，頭腦懂，就是不願意去做。小我的模式看得一清二楚，但就是不想寬恕。這種時候特別需要信心和願心（但似乎又特別拿不出來），只要有一絲絲的願力，儘管微乎其微，都能帶我們安然地穿過瓶頸，進入嶄新的天地。

多數初學《奇蹟課程》的學員都會發現自己的人際關係獲致改善，這也是大家最喜歡在讀書會裡分享的題材。但《奇蹟課程》的目的並不是爲了替我們改善人際關係。尤有甚者，

有些人逐漸發覺原本看似完好的關係開始受到干擾 (disturbed)、斷裂 (disjunctive)、甚至令人沮喪 (distressing)。這是因為我們改變了原本賦予關係的目的。小我的目的是把每一段關係當成特殊之愛，卻又在其間投射種種罪咎和恐懼。我們往往是基於需求、罪咎、恐懼、和憤怒，才跟家人、朋友、及伴侶綁在一起。倘使這些都能寬恕，我們便頓時看不見「在一起」的目的了！我們不知道自己為什麼需要跟某些人在一起。放下「需要」可說是心靈最大的自由，但初嚐自由之人卻不免感到失落、恐懼、「高處不勝寒」。似乎不再需要朋友就等於是永遠失去這些朋友了！這真是情何以堪！

看到這裡，有人會說，那我就慢慢學，用漸進的方式來適應這部泯滅人性的課程。然而，《奇蹟課程》真是一部漸進式的課程嗎？乍看之下如此。我們的《練習手冊》不就是在時間的長短上做漸進的調配嗎？的確，從第一課的早晚一分鐘開始，逐漸拉長時間，讓我們慢慢適應隨時活出寬恕的生活。然而，當你像我一樣意識到時間是個幻象之後，就會明白第一課和最後一課根本沒有差別，因為《課程》給出的訊息是一貫且不容妥協的。不具任何意義就是不具任何意義，沒有在某段時間內可先保留部分意義的說法。總之，沒有任何轉圜的餘地，討價還價的空間。難怪有人翻開第一課之後就把書闔起，從此束之高閣。

許多《奇蹟課程》的周邊書籍有心軟化這部僵硬而不知變通的課程，企圖把石頭做成

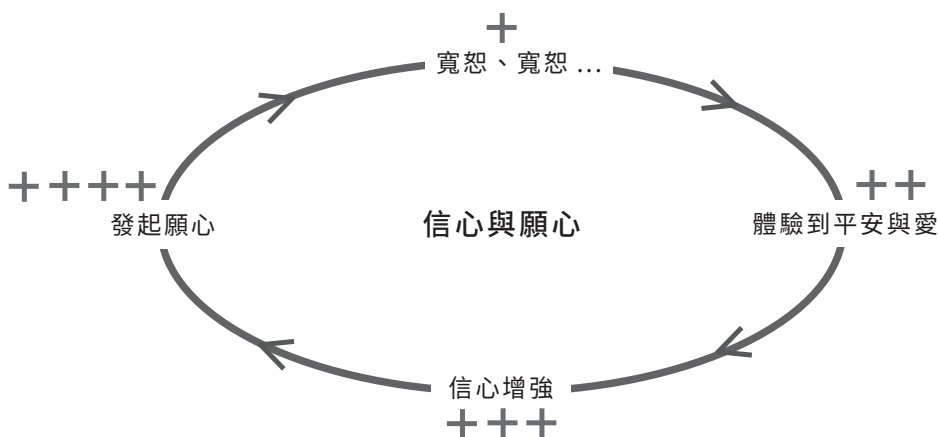
蛋糕。但這麼樣是行不通的，只是藉著真理之名製造更多假象而已。常見的「漸次轉換目標」的做法就是把《課程》拿來追求特殊之愛（這是比較明目張膽的），或者默許學員保有特殊之愛（這是比較隱微的）。然而，無條件的愛和有條件的愛畢竟是相斥的（mutually exclusive），正如實相和幻相必然是相斥的，中間沒有任何灰色地帶。真就是真，假就是假，這是一般人都知道的觀念，只是被小我的煙霧覆蓋之後，就少有人看得清楚了。因此，耶穌特別提醒我們，目標的轉換必須要徹底（他用的是英文的 radical 這個字，它還含有「激進」的意思）。Radical 指的是植物的根部，意味著我們必須將小我連根拔起，一點兒也不留。否則小我總能乘虛而入，利用特殊之愛的空隙大口喘息；更糟的是，你自認自己已經修得不錯了，事實上你根本還沒開始哩！

真實的靈性修持必然要引動一場內在的革命。因為小我和聖靈的目標截然不同，一個往西，一個往東。英文的革命是 revolution，有迴（re-）轉（-volv）的意思，也就是要一百八十度扭轉過來。革命是為徹底而激進的改變而設的，革命不是口號，不是清談，不是作壁上觀。革命是必須躬身參與，而且必會有人受傷。沒錯，小我會受傷，而且要傷得很重，以致它無法坐視不管。你會感受到小我在反擊，它要使出殺手瑤，而且軟（特殊之愛）硬（特殊之恨）兼施。所以，耶穌才說這是需要信心的時刻！即使我們的信心還不滿全，即使處在

困惑、憤怒、恐懼、乃至絕望之際，我們仍要堅持下去。革命少有一次就成功的，它甚至要以小搏大。然而，絕望之處的一點信心卻能使人逢生。這就是靈性的追尋冷暖之間。

初學者總以為有了《奇蹟課程》相助，必然會活得愈來愈平安。長期來看或許如此，但這並不表示這條路上沒有吃人的惡魔和吸血鬼。信賴形成的六個階段裡，有四個階段都陷入「拔河」、衝突的局面。少數人甚至逼得要鬧自殺。我們無須在靈修的道途上強迫自己，尋求特殊之愛的慰藉也不是什麼罪過，但我們要清楚自己在做什麼。被小我逼急了，不妨休息一下，但也不要懈怠，因為小我仍在養精蓄銳。最終我們還是得面對實相與幻相的抉擇，這是無論如何也不能逃避的。特殊之愛的考驗很可能超乎想像，但寬恕過後的喜悅卻也是非比尋常的。

順帶一提，後邊的「T.T.V.I」談的是「目標」，這是靈性修持最重要的課題。再往後的「T.T.V.II」講的是信心的必要，顯然接續了「T.T.V」的內容。「T.T.VIII」講到平安的條件，指的就是信心。信心和願心是相近的特質，兩者關係緊密。許多奇蹟學員老覺得自己願心不足，事實上，只要能時常發起小小的願心，聖靈就會在旁推波助瀾，待嚐到寬恕的果實之後，信心就會增強。增強的信心又會返回來帶動願心，形成一個正向增強的循環（positive feedback），如下頁圖…



### 信心與願心的正向循環

倘使能夠把自己放入圖中的正向循環，進步的阻力就會愈來愈小，寬恕也就愈有自發性。相信 (believe) 和知道 (know) 是不同的；相信就是不完全知道，知道就是確信。沒有「百分之百相信」，百分之百相信就是知道。你會說「我知道一加一等於二」，而非「我相信一加一等於二」，因為你確信如此。雖然有心理學家榮格說「我不相信神存在，我知道」，但絕大多數人都是處在「相信」的狀態，因為少有人能完全且持續不斷地經驗到神。這種人大概也不會在人世間活存太久，因為他已不跟自己的肉身認同了。憑著願心和信心，我們能夠增強對神的「相信」，從原本的5%、10%，逐漸進展到70%、80%，

直到 100% 的信心出現，我們就躍入了真知 (knowledge)，也就「知道」的境界。

最後，讓我們讀一句令人印象深刻的文字：

那麼，別再忘記你當初尋獲的只有悲慘，別再為令人失望的小我注入一線生機了 (T-17.V:8:4)。

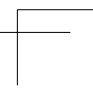
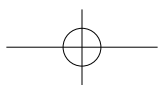
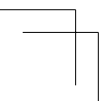
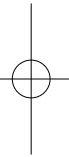
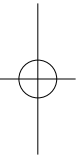
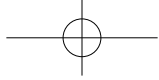
這句話乍看之下有些令人迷惑：寬恕不是叫我們忘記過去的痛苦嗎，怎麼又叫我們牢記？這兒我們能夠一窺小我的運作模式。小我固然要一再重播受害者的劇碼，但又得適時刪除一些過於血腥的片段，免得我們下決心離它而去。因此，生命中最痛苦的幾個時點，我們反而忘得最快，生過小孩的會再生第二胎，被劈腿的會再結交新的伴侶。於是耶穌特別提醒我們記住小我心狠手辣的程度，俾使我們高懸寬恕的願心於不墜。

這回上課，我講了一個追尋真愛的故事，作為這個主題的結束。我引述的是希臘神話裡邊的「邱比特與賽姬」(Cupid and Psyche)。邱比特是愛神，象徵的是愛，psyche 則是心靈或靈魂的意思，因此這是個心靈尋求愛的故事。這個故事我很小的時候就讀過，和多數人



一樣，我一直把它解讀成一個愛情故事。然而，學了《奇蹟課程》之後，我開始用不同的觀點來解讀。

賽姬是個極美的女子（甚至超越了維納斯），全天下的男人都來瞻仰她，但沒有一個愛上她。這就預示賽姬將要尋求的並非人間的愛，而是神的愛。邱比特一再叮囑賽姬不要企圖窺伺他的身形，這是暗示真正的愛乃是無形無相的。既然賽姬受不住偷窺邱比特的誘惑（畢竟她仍是個凡人），真愛也就離她而去。然而，這不是絕望，而是追尋的開始。一旦賽姬下定決心要尋回邱比特，就得面臨維納斯設下的重重考驗，但決心既然有了，全世界都來助她一臂之力，這就是天助自助者的道理。爲了尋回真愛，她必須隻身進入地獄，這就好比靈修之人必須探入潛意識深不見底的黑暗。邱比特最終是康復了（他不能不如此），並與賽姬結合爲一，而賽姬也透過宙斯的幫忙得以躋身眾神之列，從凡胎（mortal）躍入不朽（immortal）。



第二部  
疾病與  
療癒

第十堂課

疾病與療癒（之一）

課程進度：防衛措施與雙重遺忘

\* 研讀範圍：W-p1.136

這回上課突然增加了不少新同學。其中好幾位都是受了這個主題的吸引而來的。我們常講生、老、病、死，似乎生病就是自然生命的一部份。以往在醫院工作時，源源不絕的急診病患（還有從急診住院的病患）總是令我頭疼不已。不過，《奇蹟課程》對疾病與療癒的看法與時下的西方醫學和身心靈醫療差別甚鉅，也跟許多修行人的想法截然不同。它所談的不外乎是同一套寬恕的思想體系。因此，以下的內容恐怕要令人有些失望了。如果你一心一意

只想把自己的身體醫好，就請把書本闔起，無須再浪費寶貴的時間了。

身體爲什麼會生病？這真是個大哉問。就算只考察當代醫家的說法，也可以得出千萬種以上的說法。不管是不是江湖郎中，只要大腦正常，似乎人人都可以講得出一套理論，說明身體爲什麼會生病。不過，一個問題如若解答甚夥，而且彼此矛盾，顯示這些自以爲的答案大都是錯的。真正的答案是隱微的；並非因爲很難看見，而是我們不願看見。

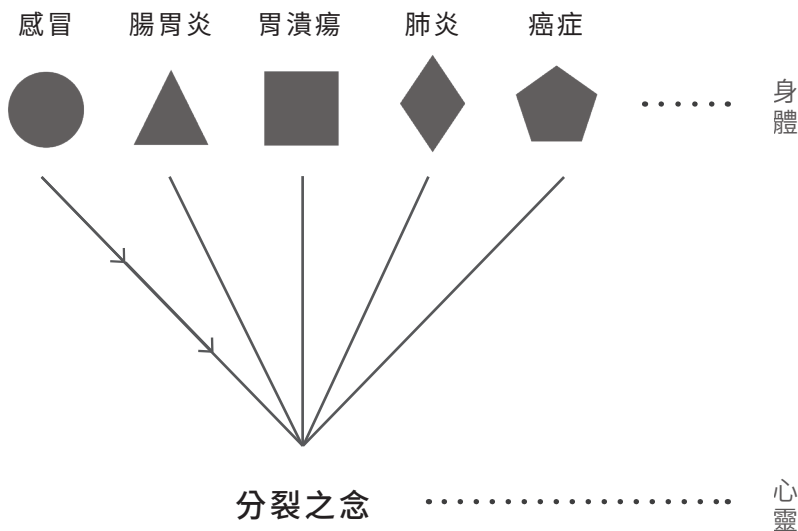
我自己就是學醫的。費了七年工夫，通過大小壓榨人的考試，將大把的時間、精力無條件地奉獻給書本和醫院，經過了七年，在畢業典禮當天換來的只是一紙空虛。我覺得自己什麼也不懂；醫學的殿堂實在太廣太博了，七年的時間看似冗長，卻只能習得一點兒皮毛。就像開著一艘小艇在大海上漫遊，卻妄想能覽盡太平洋的全貌。面對逐年增厚的教科書，學生和老師都只能望洋興嘆，繼續埋首在知識的大海裡，不知所以。

講得具體一點兒吧：目前西方醫學登載有案的疾病就超過一萬種，每一種疾病都有它的流行病學（盛行率、男女比、好發的年齡、族群等等）、病因、症狀、診斷方式（抽血、影像、切片、內視鏡等等）、鑑別診斷（有些病症狀相似，後果截然不同）、治療方式（藥物、手術、內視鏡等等）、癒後、和預防方式。這些都還只是書本上的知識，照顧活生生的病人遇到的問題還要更多。如此龐雜的一門學問，難怪七年的時間也只會蘸蘸醬油。《奇蹟課

程》說這個世界複雜到令人瘋狂的程度 (insanely complex)，良有以也。二十年前還有人以氣吞山河之勢讀完內科學教科書 Harrison，現今的 Harrison 比韋氏字典還厚（因此不得不分出上下兩冊）。總不會有人爲了考 GRE 把整本韋氏字典背起來吧？若有大概可以榮登金氏記錄了。

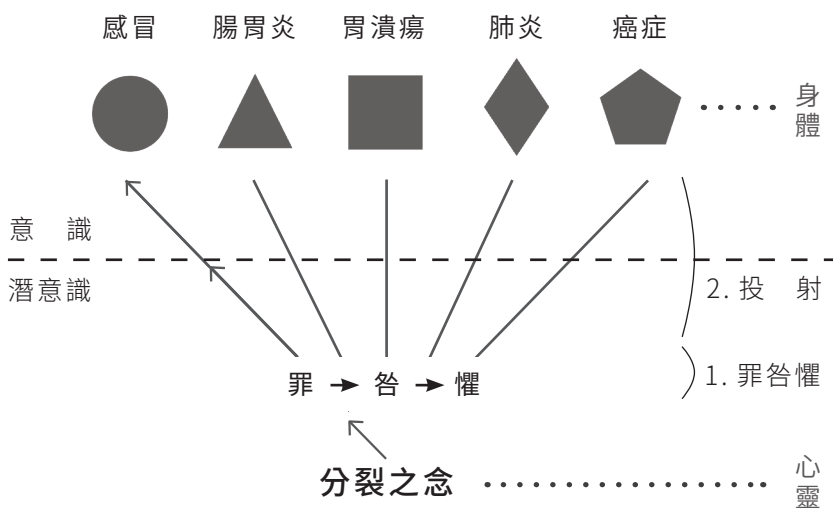
上萬種疾病，每種疾病各有病因，加起來豈不有上萬種病因嗎？這還不包括中醫和另類醫療的說法。但無論是何種療法，流行或不流行，幾乎都予人一種複雜的印象。與此相對，《奇蹟課程》的看法可說是簡單的極致：一切身體或心理的疾病，最終都歸因於分裂的一念，再無其他病因。只要分裂之念不除，疾病和死亡就會如影隨形。如下圖：

雖然叫得出名字的疾病可以有千萬種，但在《課



《課程》裏頭幾乎一種也找不到。因為所有的疾病在《課程》看來都是同一種病；它們都是因著心靈選擇分裂生出的罪咎投射而成的，沒有例外。（我開始後悔大學讀那麼多年了！）看見疾病就是在身體的層次看見罪，但這些罪卻導因於我們的心靈。所有的病都是心病，而且所有的心病都是分裂之念造成的。因此唯一的療法就是寬恕，此外無他。

答案既然這麼簡單，為什麼我們看不見自己選擇與上主分裂的那個決定呢？因為小我有所防備，只要我們願意跟隨小我，自然就會視而不見。這就是一三六課所說的防衛（defense）。第五段所講的雙重遺忘（doubly shielded by oblivion），指的就是小我在潛意識中打造的兩道鎖，企圖把分裂之念鎖入潛意識的底層。如下圖：



雙重遺忘 (double oblivion, L-136. 5)

這兩道鎖分別是罪、咎、懼和投射。心靈藉著投射罪咎和恐懼來否認自己的問題，而罪咎和恐懼又掩藏了分裂之念，也就是課文中的「那個決定」。小我藉由這兩道鎖將分裂之念鎖在心底，使我們難以察覺。即使習學《課程》多年的學員，都有人不識分裂才是一切問題的肇因。這是爲什麼我常在課堂上強調分裂之念的緣故。

與上主分裂的決定原只是小小瘋狂一念 (a tiny, mad idea, T-27.VIII.6:2)，爲我們弄假成真之後卻顯得事關重大。這微小的一念被小我解讀成對上主的攻擊、毀壞天堂之舉，其後牽連而出的罪咎和恐懼比山高、比海深。心靈於是製造了潛意識，將罪咎和恐懼包埋其中，再投射成這個世界，形成世間層出不窮的問題和痛苦。人體雖能招致千萬種疾病，疾病還只是人間問題的一小部分。家國問題、夫妻問題、感情問題、社會問題、親子問題，這些不過是聊舉數端罷了。既然疾病之因、問題之因掩藏在潛意識裡，世間的問題便層出不窮。好容易趕走一個，下一個又來，如是反覆而無時或止。難怪人間總有處理不完的問題，看不完的病人。即使一時解決了，內心的罪咎和恐懼卻不會離開。

一三六課的標題是「疾病是抵制真理的一種防衛」 (Sickness is a defense against the truth)。這裡的「a」我選擇翻成「一種」 (a kind of)，因爲疾病不過是防衛機制中的一種而已。只要在《課程》裡讀到疾病 (sickness) 這個字，往附近找找，常能找到另



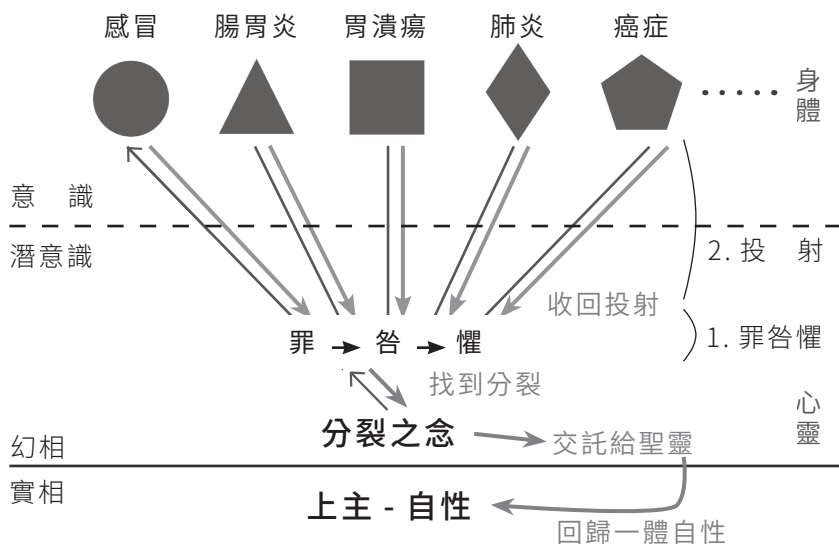
個字伴隨左右：沒錯，就是分裂（separation）。疾病就是分裂。分裂就是一種病，罪咎、恐懼也是。身體的疾病都是人定義的，隨著時代不同，歸類的方式可以天差地別。然而，不是心靈中的罪咎和恐懼，我們根本不會把身體上的癌組織認定是一種病，是一種「不好的東西」（台語對惡性腫瘤的稱呼）。

一三六課中的前五段都在解釋什麼是「防衛」。若將「防衛機轉」或「defense mechanism」鍵入 Google，就會跳出一堆令人眼花撩亂的資料。光佛洛伊德就在著作中描繪了十種左右的防衛機轉，包括常聽得見的否認、壓抑、抗拒、投射、合理化、理性化、和昇華等等。後代的心理學家羅列了更多，有些人還嘗試了徒勞無功的歸類。事實上，學習《奇蹟課程》曾帶給我一個重要的領悟：以簡馭繁。如果眼前的教材帶我們日益走向複雜的樹叢，後果必定是見樹不見林。複雜只會帶人迷失，因為真理是簡單的。當我發覺網路上的訊息量超出預期，便停下來問自己一個問題：防衛機轉的目的是什麼？答案很快地跳了出來：抵制真理（實際上，答案往往就近在眼前，也就是這一課的標題）。從抵制真理的角度去看，一切就明朗了，因為我們開始透過防衛看見自身內在最深處的動機：與上主決裂。防衛的目的就是要抵制神，抗拒與祂融合為一。那麼，可能的防衛機轉絕不只心理學家描繪的這些；認同疾病、憤怒、特殊之愛、恐懼、大吃大喝、昏沉、上癮……等，以上還只是一小部分。然而，

我們無須試圖歸類，只要明瞭防衛的目的和真正的動機即可。

既能認清防衛的目的和動機，就不難指認什麼是防衛。上文所說的兩道鎖就是小我主要的兩重防衛措施。心靈的防衛發生在轉瞬之間（亦即，不需要時間），因為時間和空間乃是投射出有形象的世界之後才形成的。小我出手防衛之後，爲了防衛我們看見防衛，便讓我們將整件事忘卻在潛意識裡。因此，我常把「投射」二字寫在潛意識的虛線裡頭——我們不承認弟兄的罪咎是心靈栽贓的。忘卻也在轉瞬之間，令人難以覺察。然而，既然證據還在潛意識裡，只要願意觀照，仍能窺出三分蹊蹺。

《奇蹟課程》所講的寬恕實際上就是破解這兩道鎖的過程。圖解如下：



寬恕：破解小我的兩道鎖，放下分裂之念

收回投射就是承認罪咎和恐懼不在外邊，它們一直盤踞在心靈之中。接著再認清分裂的決定乃是罪咎和恐懼的源頭。那麼，當我們願意放下分裂的決定，將小我請託給聖靈化解，便能逐步走向一體自性。簡要歸納寬恕的步驟如下：

- 一、覺察到心靈不平安
- 二、收回投射
- 三、尋獲分裂
- 四、放下分裂，交託小我

不論是寬恕疾病，或任何人事物，寬恕的道理是不變的，因為真正的問題（病因）只有一個。一三六課的七、八兩段是《課程》中少數較幽默的文字。第七段描繪的是許多人的真實經驗：某個時點發覺自己登上了寬恕的高原，呼吸到新鮮而自由的空氣，過沒兩天卻突如其來地找人吵架、大吃大喝、昏沉欲眠、心煩意亂，或者乾脆病倒在床上。這是心靈殘存的恐懼令它不得不緊緊抓住小我，以免受到聖靈的「威脅」。然而，若能堅持到底，甚至愈挫愈勇，

就能從谷底攀上另一座高原，看見前所未有的風景。這類「起起落落」的經驗在我們達致完全開悟之前恐怕會反覆個數回。

耶穌常拿「一撮塵土」來戲稱我們與之形影不離的肉體。表面上依循的是《聖經》的傳統（上帝掇取地上的塵土造了亞當的身體），卻暗指我們的肉體實無價值可言。以生物化學的觀點來說，組成身體的元素的確與土壤無異。塵歸塵，土歸土，英文的 *humus*（人）指的就是泥土的意思（*humus* 是腐植土）。身體的意義和價值的確是心靈賦予的，否則一撮塵土何必得比另一撮還高且貴呢？心靈若錯認自己是一具身體，等於就是助長分裂，那麼疾病與死亡必如豺狼虎豹一般環伺在側。只有認清我們的真實身分並非那一撮塵土，才真有治癒疾病的希望。

耶穌在十七段談到，若寬恕操練得法，身體就不會有健康或生病、快慰或痛苦的感受，這是因為健康或不健康仍是二元對立的兩極。只要落入二元對立就是掉進分裂的幻相。然而，《課程》有時會用「健康」來指稱獲得療癒的心靈，此時的健康二字就超越在幻相之上，閱讀時須小心留意上下文。

關於痛苦（pain）這個主題，尚可參考一九〇課「我選擇上主的喜樂更甚痛苦」。既然內文提到「各種形式的痛苦」，想來寬恕不僅能夠治癒心靈的苦，亦能減輕肉體的痛。事實上，

主觀的疼痛會隨著心靈的焦慮和恐懼放大，因此倒推回去的結果大抵是可想而知的。

身體的目的是為心靈的療癒效命，目的達成即可功成「身」退。既然心靈認同自己是一具身體，聖靈亦可透過身體來開展靈性的學習（跟隨老師、研讀典籍等等）。身體健康本身不該是靈性修持的目的，因它仍是特殊之愛的一種形式。所謂「寬恕過後身體不會生病」指的是用無罪的眼光來看待身體，那麼即使是躺在加護病房裡的病人，我們都不會認他的病（定他的罪）。我已超前了進度，關於心靈的療癒，後文尚待分曉。

第十一堂課

疾病與療癒（之二）

課程進度：什麼是「投射」？

\* 研讀範圍：P-2.1V

上節課所提到的心理防衛，在《練習手冊》中亦可參考一三五和一五三兩課（分別是「自我防衛等同遭受攻擊」和「放下防衛保我安全無虞」）。防衛的形式近乎無限，《課程》不過聊舉數端罷了；無論形式再怎麼變，防衛的內涵則一：抵制真理，維持與精神分裂的狀態。只要抓緊這個要點，就不致認不出小我的防衛機轉了。

在世界文學史上，描繪心理防衛最精彩的篇章是日本作家芥川龍之介的短篇小說〈竹林中〉。一九五〇年由黑澤明所導演的《羅生門》便據此而來。電影中的情緒張力可說繃緊到了極點。假使上網 google「羅生門」，就能讀到大致的故事情節，諸如一位武士帶著妻子經過一片竹林，武士為強盜所敗，妻子受姦，武士被戮，妻子逃離竹林云云。然而，若真能捕捉到作者的原意，我們就不得不承認自己確實一無所知。這篇小說由七個人的證詞構成，包括武士妻子、強盜、樵夫、出家人、和武士的鬼魂等等，證詞之間彼此矛盾，而且相去甚遠，根本無法拼湊出事發的經過。細看他們的說詞，不難發覺每個人都在替自己辯護，也就是自我防衛。到底誰是客觀的呢？既然每個人都戴著有色的眼鏡在看世界，顯然沒有一個人有資格這麼宣稱。

芥川描繪的現象不但反映了人性，也普遍發生在日常生活之中。法庭上就常見原告和被告兩造說詞兜不攏的情況，但這樣的現象絕不僅止於訴訟的場合。有時我會覺得納悶，既然每個人都認定自己是英雄、是好人、是受害者（沒錯，就連故事裡的強盜，或者是希特勒都這麼認為），那麼真正的懦夫、壞人、和加害者到底在哪裡？然而，正如一三五課所說的，倘使我們自覺必須防衛，顯然我們認定自己（可能）遭受攻擊。那麼，我們的內在必然有所恐懼，即使外在裝作抵禦外侮的剛強模樣。我們喜歡憤怒與攻擊的感受，只因誤認真實的力

量出自於此。其實憤怒與攻擊乃是脆弱的表現，一如憂鬱、沮喪、和絕望。

這回上課我還介紹了美國作家蕭邦 (Kate Chopin, 1850-1904) 的短篇小說〈一小時的故事〉 (The Story of an Hour)。內容描繪一位患有心臟病的少婦初聞喪夫噩耗的經過。起初她的反應還頗能符合大眾的期待 (哀痛欲絕)，過後卻一百八十度轉彎，親嚙自由的滋味而喜不自勝。靈光乍現 (epiphany) 之下她看到婚姻生活不過是一場控制的遊戲，即使自認出於善意，其實都是一種罪惡 (crime)。然而，類似的相處模式何嘗限於婚姻生活？親子之間、朋友之間、上司與下屬之間，不也是如此？我們總是期待別人能符合我們的期待，一旦期待落空，小我就聚足了投射罪咎的理由。

那麼，故事中的女主角為何生的是心臟病呢？有人說是爲了故事的情節（正如篇名所暗示的，她的喜悅並未持續太久，因爲意外名單上的只是個同名姓的旅客，女主角突然撞見丈夫返家後使心臟病發而死）。不過，我以爲女主角的心臟病恰好反映了她的婚姻生活，其中的束縛和控制多過真正的愛。小說家給主角生什麼病向來是個值得探索的題材，因爲許多疾病具有特定的象徵意涵。以往的作家最喜歡讓筆下的人物得肺癆（以前作 consumption），日漸消瘦 (consume) 之際顯得楚楚可憐，頗能表現出一種病態美。這方面林黛玉和茶花女大概是東西方文學的雙絕。不過，廣義來看，病態美可說充斥於古今中外的藝術作品；這或許



也是小我給自己化妝的一種方式吧？

奇蹟課程基金會的會長肯尼斯（Kenneth Wapnick）自去年九月中診斷出末期肺腺癌，到十二月底過世，中間僅隔短短的三個半月。他還在世的時候堪稱是奇蹟界碩果僅存的大師，操練《奇蹟課程》達四十年之久。不但開班授課，而且桃李滿天下。然而，靈修圈裡的人對癌症多少帶有一些偏見；有些人開始討論肯尼斯是否「回家」了，有些人暗暗質疑他是否修得不夠好才會得這種病，有些人則難掩焦慮與恐懼之情（連肯尼斯這種大師都得了癌症，那我該怎麼辦？《奇蹟課程》還要繼續修嗎？）

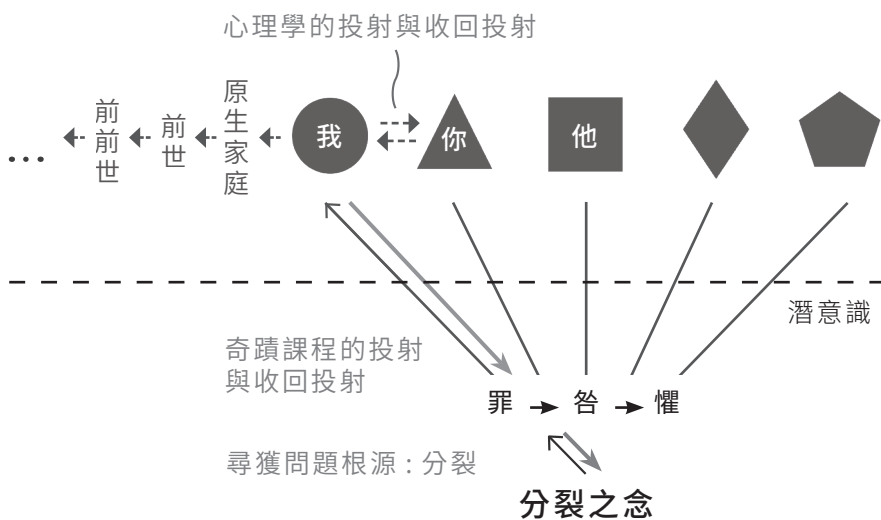
事實上，將討論集中在肯尼斯身上乃是焦點的錯置。肯尼斯不會因為我們認定他已開悟就真的開悟，也不會因為我們投票贊成他沒開悟就必定沒有開悟。肯尼斯的心理狀態不是我們能夠旁置一詞的。況且，那根本不干我們的事。重點在我們自己怎麼看待肯尼斯生病這件事。這就是收回投射的精義。或許是我們先行將癌症詮釋成絕症了？或許是我們先將肯尼斯投射成偶像了？或許真正懼怕疾病與死亡的，恰是我們自己？倘使肯尼斯不把自己看成一具罹病的身體，那麼「他」身上的癌細胞又奈他何？或許他要趁此機會告別娑婆，痛快地脫離人間，也未可知？既然未可知，且放下我們的評判，無須再浪費時間談論了。

《奇蹟課程》練得愈深入，就愈了解真正的問題並不在外面，也就是這個世界。同樣的，

真正的問題也不在細菌、病毒、或腫瘤細胞。是心靈內部分裂、罪咎、恐懼的念頭將癌細胞投射、詮釋成「不好的東西」。只要願意轉換眼光，願意寬恕，癌細胞同樣也是純潔無罪的。事實上，分裂、罪咎、和恐懼才是真正的疾病，這三樣才是該要馬上掛急診處理的，因為心靈不得平安就萬事皆休。

說到投射，讓我們用下面這張圖來區分心理學的投射和《奇蹟課程》的投射：

許多人操練《奇蹟課程》多年，



## 兩種投射：橫向與縱向的開展

仍然分不清這兩種投射，於是操練寬恕便不得要領。我們習於以分裂的眼光來看世界，即使在練習收回投射之時亦是如此。心理學講的投射指的是兩個人之間的投射，但《奇蹟課程》講的投射指的是上主之子的心靈（夢見自己）投射出整個娑婆世界。這兩者光在尺度上便天差地別。（當然，心理學講的個體仍有觸及淺層潛意識，為方便之故將正方形、圓形、三角形繪於虛線之上。）

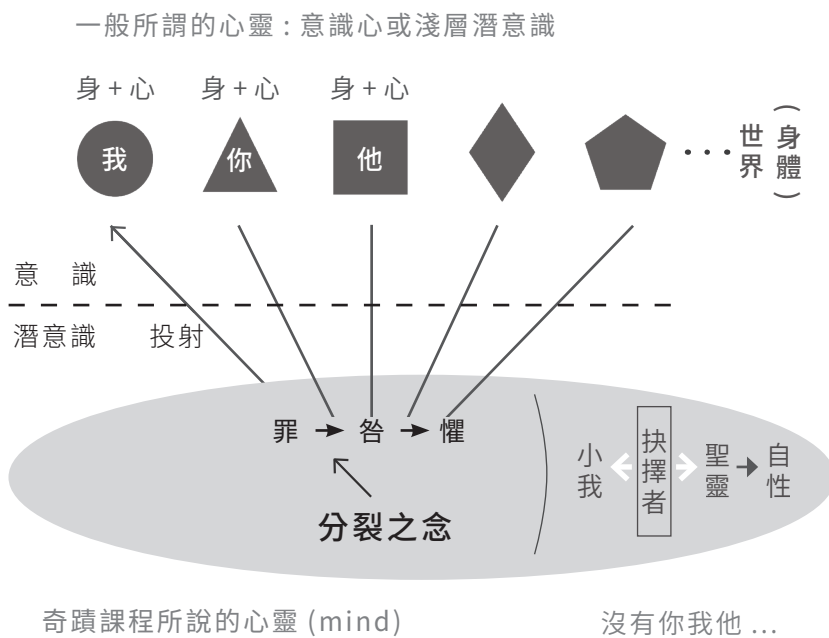
傳統的心理治療既缺乏縱向的視野，看不見小我、聖靈、和抉擇者的全貌，於是只能橫向發展。多數心理治療師會帶病人回溯兒時的記憶，但這類探索原生家庭的做法往往只是將罪咎向後投射給自己的父母和兄姊，與乎將罪咎向前投射給他人並沒有什麼實質的差別。既然過去的事早已發生，於是我註定要成爲一個乖戾暴躁的人，只因我有個酗酒的老爸。這樣的邏輯暗中否認了心靈的轉變能力，即使治療師口口聲聲說服病患要改變自己。投射就是放棄平安，因為我們選擇接受外境擺佈，欺騙自己是那具木偶。

探索原生家庭若還意猶未盡，尚可探索更之前的原生家庭，也就是前世。多數鼓吹前世回溯的治療師不了解那是條不歸路，正如探索原生家庭是條不歸路是一樣的道理。分裂、罪咎、和恐懼並未真正化解，理由同前。況且，要探索多少個前世才夠呢？今世的問題源於前世，前世的問題源於前前世，前前世的問題源於……等，總之是沒完沒了。恍惚之中，有人

看見了恐龍，有人看見了三葉蟲，有人看見了宇宙大爆炸，但這些都不是真正的病根。一條路假使看不到盡頭，就是一條死路。

相對的，《奇蹟課程》點出了真正的問題（分裂），我們找著真正的解答。收回投射假使操練得法，就能體會心靈原是一個，並無我、你、他的分別。繪圖如下：

當我們跟人自我介紹的時候，指的必然是（我們認定是自己的）這具身體。沒有人會說：



「你好，我是純潔無罪的上主之子。」當然，我們口中的「我」還包括了心靈的層次，也就是我們的價值觀、信念、癖好、習慣、和個性等等。但這些在《奇蹟課程》裡全都被劃歸於body的範疇，也就是身體或形體，以與《課程》所說的「心靈」做區分。《課程》所說的心靈往往指的是收回投射之後的心靈。唯有這個心靈才真有抉擇正知見的能力（此處以「抉擇者」表示）。倘使心靈願意選擇聖靈的思想體系，就能同時拯救所有的弟兄，因為眼前所見的一切都是從同一個心靈投射出來的。

本週研讀的 P-2.1V 首段便點明了疾病的根源，也就是心靈選擇分裂。既然切斷了生命的源頭，怎麼可能不會一再走向衰老、疾病、與死亡？疾病代表了我們對上主之子的判斷，也就是斷定他有罪。嚴格來說，判斷或信念還不是寬恕的下手處，因為罪的信念出自分裂的決定。唯有發願心放下分裂的決定，屬意回歸上主一體之境，才能真正放下小我的判斷。否則再怎麼努力修改判斷、放下判斷，最終都是徒勞無功。

第二段談到許多病人表面上四處求醫，內在深處卻並不真想好起來。多數人只想倚靠外在的力量，使用藥物或接受手術。但這些全是無效的解藥，因為心靈的罪咎、恐懼、和分裂依然故我。即使身體的疾病暫時康復了，心靈仍舊不得平安。許多人儘管願意花大錢，不惜跪求主治醫師，透露出的訊息卻是：求求你把我醫好，不管付出多少代價我都願意（只別叫

我改變我自己)。括號裡的內容潛藏在潛意識裡，說不出口，頂多只能小聲透露給自己知道。為病所困其實是為己所困，遍訪名醫之前應該捫心自問：我是否真心想好起來？

醫學上常會區分老化與疾病，老化指的是器官的功能隨年紀逐漸衰退，疾病則會加速某些器官的衰退。也可以說就是慢與快的不同罷了。然而，以《課程》的觀點來看，這兩者並沒有真正的差別。真實的生命，也就是靈性的生命，不可能走向凋零和死亡。凡走向衰頹的都不是真實的存在；企圖在幻相中劃分異同必然要碰上失敗。

現今的醫療從業人員已很少使用 cure (治癒) 這個字，因為醫藥縱使發達，能夠治癒的疾病仍然有限。有道是「藥醫不死病，佛渡有緣人」。自從大學一年級開始，醫院裡的主治醫師就常告誡我們「醫師不是神」，無法醫好所有的病人。他們最常在課堂上提到的一句話是：「To cure, sometimes; to relieve, often; to comfort, always.」我們總能給予病人一些心理的支持和安慰，雖然藥物的療效有限，頂多是減緩症狀 (relieve)、控制疾病而已。既然心靈並不真想好起來，施用藥物的效果自然不佳：以西藥為例，大概只有五成的處方對病人有用 (能夠暫時減緩症狀)，當然，這是在沒開錯藥的前提之下計算出的數字。(大家不要被健康食品和另類療法的廣告蒙騙了，它們多數都禁不起嚴格的科學驗證；最安全有效的說來說去恐怕還是西藥。)

第五段所講的「錯誤有程度之分」指的我們誤以為疾病尚可區分輕重緩急。掛過急診的人必定都做過檢傷分類（Triage），目的就是把病患分成輕重有別的五個等級。最嚴重的病人，也就是醫護人員口中的critical，會直接被帶往重症區，或者乾脆就在現場施行CPR。既然問題只有一個，真正的病根只有一條，那麼這些人為的區分也只是小我虛晃一招，掩人耳目而已。只要每一次操練寬恕都能回溯到分裂一念，慢慢就會曉得事無小大、病無輕重的道理。所有的疾病都是同一個病，不過展現成不同的形式罷了。

第十段所講的「示範」（demonstrate）和「教人」指的是活出寬恕，而非為《奇蹟課程》傳教。習學《課程》之初，我曾熱衷於傳福音的工作，期待全天下的人都能知道《奇蹟課程》這本書，希望醫院裡的病人都能運用真寬恕的妙方。然而，當我開始真正意識到外面沒有別的心靈之後，這類傳教活動就少了，因我開始把焦點向內轉，而非向外投射。因此，這兒的示範或教人並非「展示給外面的某人看」，甚至「展示給某人知道我把寬恕學得有多好」。這些都是分裂和比較的念頭在作祟。真正的示範是認清外頭沒有人需要我們替他做示範，正如真正的教學是認清外頭根本沒有什麼學生可教。

第九段可說是靈性老師這一行的「甘苦談」。我曾戲稱自己已在台東一座不知名的山上買了一棟小木屋，準備等著被學生追殺的時候充作避難之所。其實現在的我已經「收斂」許

多了，也比較懂得包裝，不但是保護自己，也是保護底下的學生。扭轉自己的價值觀絕非易事，尤其是那些已被視為貼身家當的核心信念，而《奇蹟課程》卻要質疑每一個我們所珍視的想法和價值觀！難怪大家總想找藉口不來上課、不讀書、不操練。病倒了至少還抓得住一具病體，寬恕了就什麼也沒了。放下一切的挑戰太大，寧可還是生病吧！



## 第十二堂課

# 疾病與療癒（之三）

課程進度：何謂療癒？

\* 研讀範圍：P-2.VI

這兩堂課讓我們來談談什麼是療癒 (healing)。Heal 和 health (健康) 看模樣就知道是孿生兄弟，字根的意思為 *whole* (完滿)。完滿就是一體性，與分裂恰好相反；放下分裂之念乃是療癒的基礎。因此，《正文》第五章的標題是「療癒與完滿」(Healing and Wholeness)。Wholly 讀起來跟 *holy* 同音，沒錯，它們也是孿生兄弟。Holy (神聖) 原本的意思就是完滿 (whole)。真正的療癒必定是心靈的療癒與完滿。

《奇蹟課程》所講的療癒指的是心靈的療癒，也就是心靈回歸到與神合一的狀態。它所指的並非身體的療癒（身體中的病菌或癌細胞不見得會消失）。許多人表面上知道這一點，心底卻忍不住想：假使操練寬恕有方，內在的罪咎就會減少，罪咎減少之後就不會生大病了，因為身體的疾病乃是心靈的罪咎投射出來的。因此，修得好的人頂多患個感冒，不該得癌症或心臟病。這類推論表面上看似合理，實際上並不正確，解析如下。

接觸到《奇蹟課程》的前幾個月，我讀了一本書叫《零極限》，描述一位修·藍博士多年前在一所夏威夷監獄治癒精神病患的經過。他從不看病人，只默念那神奇的四句話：「對不起，請原諒我，謝謝你，我愛你。」宣稱這麼做就能夠清理潛意識。作者說，光憑這四句話，藍博士醫好了監獄裡的精神病患，使得監獄不得不關門大吉（不過事後回想起來，才發覺似乎沒有人去查證過）。那時，《零極限》的故事非常吸引我，碰到《奇蹟課程》之後一度覺得這兩種法門相當神似，後來才逐漸看出兩者之間大異其趣。直到現在，都還有為數不少的奇蹟學員兩者混用。

那年九月，我恰好在台大醫院的精神科病房實習。病房的工作並不繁重，但偶爾仍需值班。值一班是二十四小時，這段時間內若急診部有精神科照會，就必須隨同住院醫師前往處理。那個月我過得輕鬆愉快，因為平均一班只看了二點二個病人（總共九班），晚上總是一

覺到天亮，從來沒有被住院醫師（Resident）起來過。後來我問了室友小郭，他是很要好的同班同學，前個月才去過精神科；他平均一班看四點五個急診照會，而且半夜幾乎都會有一兩個病人，因此每次值完班總顯得有些恍惚（處理一個病人平均約需兩小時）。那時我很得意，心想一定是自己操練《奇蹟課程》有方，才造就如此明顯的落差；或許不久的將來我就能成為修·藍博士第二。

大學畢業之後，我當了一年兵，而後回到台大醫院擔任住院醫師。去年三月我又輪到精神科病房，照顧的病人數變多了，但值班的內容大同小異。這回我總共值了五班，一班平均看三點五個病人，而且好幾回在大半夜裡接到急診照會，致使睡眠不足。若以《零極限》或一般的推論來看，似乎我愈練愈退步，愈學愈差了。但真的是這樣嗎？好在那時我已真正了解《奇蹟課程》的道理，因此能夠不被表象所惑。實際的情況或許如下：當年每看一個病人投射出的罪咎是十分，因此每班罪咎總得分二十二分（2.2\*10），但經過長足的心靈鍛鍊，現在每看一個病人只投射五分，於是每班總得分十七點五分（3.5\*5）。這就是看表象（形式）與看內涵的差異。問題並不在病人的數量或嚴重程度，而在醫生是否能透過寬恕體認到彼此純潔無罪的自性（Self）。

誠如一位上課的同學所講的，以外境是否改善來評判修持的好壞是很危險的。大部分的

人多少知道不能用一個人擁有的財富來判斷他的靈性層次。然而，以身體的健康（而非靈性的健康）來判別靈性的層次，在本質上卻是相同的做法。問題永遠出在當事人，或說我們的眼光。假使不把罪咎投射給癌細胞，癌細胞就無法侵擾我們的平安。說到底，既然靈性或自性才是我們的真實身分，身體生什麼病又有何干係？心靈療癒的第一步就是鍛鍊「我不是這具身體」的深刻覺知，但這往往卻是最令人抗拒的。

《奇蹟課程》要我們把身體當成是手段，靈性當成是目的。什麼叫把身體當成手段？簡單地說，為小我所惑的心靈必會認同自己是一具身體，雖然我們一下子還無法脫「身」，但聖靈仍可利用「心靈認同自己是具身體」的狀態，安排這具身體碰到另一具身體（或許是《奇蹟課程》，或一個教學這部課程的老師，等等），來促成心靈的學習。心靈透過身體作媒介，來學習如何脫離身體，斷除輪迴。真正在學習的並不是這具身體或這個人，而是心靈；身體只是心靈的工具或手段而已。順帶一提，reincarnation（輪迴）這個字的意思就是重複（re-）在（in-）肉身（carnatio）之內。Discarnate 指的就是一個「斷除（dis-）肉身（carnatio）的「人」。當然，這種「人」並不真正存在。因此，什麼是斷除輪迴呢？就是不再認同自己是一具肉身，如此而已。

然而，一般所說的身心靈醫學乃是把身體（健康）當成目的，靈性當成手段。心照不宣

的是，身心靈中的「身」乃是備受關注的對象，「靈」往往只是陪襯而已，有時甚至落得夾縫中求生存的窘境（例如現今台灣的家醫科）。這麼做等同於把幻相當真，將身體健康當成是特殊之愛來追求。既然特殊之愛必會招致罪咎和恐懼，大家就不難明白這類做法終極的下場是什麼了。幻相總有破滅的一天；身體總有死亡的一天，只要我們把身體當真，就不得不為之感到恐懼。即使癌細胞在電腦影像上消失了（其實旁邊很可能還有 *micrometastasis*，微小的轉移），我們依舊不得平安——內心深處我們仍然恐懼著復發，只是那恐懼變得比較隱微罷了。

接觸到《奇蹟課程》之前我已遍讀新時代的經典，與神對話、賽斯、歐林、和零極限等系列都不陌生。大學時代有一陣子對所謂的身心靈醫學深深著迷，也鑽研過不少另類療法。我總覺得傳統的醫療體制是錯誤的，因為外在的藥物永遠無法觸及心靈的痛苦；我們應該好好地教導病人如何運用心靈的力量，盡可能別依賴藥物。這些想法或許用意良善，如今回首卻顯得有些一廂情願。事實上，正如 P-2.VI.6 所說的，真正需要醫治的並不是眼前這個病人，而是我自己的心靈。只要我的心靈獲得療癒，基於一體心靈的本質，眼前的世界（而不只是這個病人）就會與我一同被治癒。並且，所謂治癒這個世界指的並不是令癱腿的走路，令瞎眼的看見，而是能穿透身體的表象達致隱藏其後的一體自性。身體是個幻相，而幻相是不能

被醫治的。不存在之物該如何醫治？如何判別其療效？如何康復？這些都是時下的身心靈醫學無法看透的盲點。有人還以為我未來將投入於身心靈醫療的領域——假使我的志向果真如此，那麼讀《奇蹟課程》還真是搬磚頭砸自己的腳呢！

目前檯面上這些琳瑯滿目的另類療法，果真如支持者所以為的有效嗎？過去二、三十年，美國曾投入大筆金錢研究另類療法，其成果集結於 NCCAM (National Center of Complementary and Alternative Medicine, 另類療法國家中心) 的網站；CAM 就是另類療法的簡稱。網站裡的資料淺白易懂，是寫給一般人看的，從針灸到氣功，靈氣到順勢療法，簡直是一部百科全書（網站的資料的確是按 A 到 Z 的順序排列）。這些資料展示的是最嚴謹的科學證據，可惜中文世界迄今仍缺乏對等的著作和翻譯。事實上，仔細讀過的人就會發現，當今的另類療法並不如支持者和治療師所宣稱的這麼神奇，而且好些還有明顯的副作用。媒體、網路、和書本裡的資料往往都是一面倒，因為支持者刻意舉出三兩位成功的案例，並且有意無意地忽略分母（治療多少病人才成功一位）、失敗的個案、和可能的副作用。然而，這些沒講出來的資訊並不是不重要。假使治療十萬個病人才成功一位，可能的副作用是中毒或死亡，這樣的治療就不會比西藥高明到哪裡去。況且，治療之後病況好轉並不意味一定是服用的藥方所致，因為這其中有超過三分之一的病人是自己好的，也就是不治療也會好，這

是統計數據。當然，這還不排除兩到三成的安慰劑效應（placebo effect，藥物的療效有部分來自病人相信藥物會醫好他，這部分的療效即和藥物的內容無關）。倘使剝除了層層國王的新衣，原本再神奇的另類療法都會顯得平平無奇。

台灣的靈修圈普遍對西醫抱持著偏見，似乎西藥藥性特毒，而且療效有限。事情果真如此，那些苦讀七年大學，再咬牙熬過四到六年住院醫師訓練的專科醫師豈都沒戲唱了？事實上，若上述剖析屬實，西藥儘管有它的缺陷，仍比另類療法來得安全、有效，有時也便宜得多。科學和統計學雖不是沒有瑕疵，西方醫學的嚴謹程度仍然遠超過時下流行的另類療法。試問：市面上有哪一種另類療法能費時十年、耗資十億美元，來衡量它的療效和副作用？但現今出現在處方箋上的每一種新藥，耗費的時間和金錢都超過這個數字。雖說幻相之間是不能比較的，但若真要我做個決定，我恐怕還是會選擇吃西藥，將另類療法擺在後頭，並且審慎看待。

《奇蹟課程》將一切物質性的治療方式稱作是 magic（幻術）。廣義地來看，《課程》所說的幻術指的是利用身體來影響心靈的作法。藥物之所以看似有其作用（與副作用），它的力量乃是心靈賦予的。這就是《課程》所講的投射。投射就是賦予身體足夠影響心靈的力量；物質或身體本身是沒有力量的，以此《課程》說身體是中性的（neutral）。堅持身體必

須服用藥物才會康復乃是一種錯誤，但堅持身體不該使用藥物，而應使用自然療法或另類療法，卻仍是同一種錯誤。這類堅持的背後隱藏了相當的恐懼，差別只在當事人是否知曉罷了。只要無法觸及真正的病根，在《課程》看來都是同一種幻術。

習學《奇蹟課程》之初，我對「開藥給病人吃」這檔事多少懷著一些排斥和抗拒。我曾試圖說服病人接受新時代和《奇蹟課程》的說法，冀望幫助他們脫離藥物的控制。然而，當我退伍之後再度回到台大醫院工作，往昔的抗拒卻消失了。既然藥物也是個幻相，我們何必那麼在意病人到底吃不吃藥，吃哪一種藥呢？假使目前他們還不能接受《奇蹟課程》的道理，開點藥讓他們的身體舒服一些，又有何罪過？搞不好開藥給某些病人吃才是愛的表現也說不定。耶穌在 T-2.IV.4-5 講得很清楚，既然有些人尚無法全盤接受寬恕的法門（這多少也包括我們在內），堅持不讓他們服用藥物反而會激起更大的恐懼；這並非聖靈的意思，因為奇蹟旨在消除恐懼，而非增強恐懼。若將視野放寬、放廣，每個人的生命歷程有其獨特性，而且多少需要一些不究竟的事物作為墊腳石，最終才能契入真正究竟的法門。因此，雖然我並不教授或使用西方醫學、心理治療、催眠、或家族排列，少數時候我仍會推薦家人、朋友嘗試。這樣的做法和思維方式乃是合於情理、也合於奇蹟的；反倒是之前對西方醫學的排斥，才真是我寬恕的功課。



《奇蹟課程》和藥物治療如何能並行不悖？送給大家八字箴言：先寬恕，後行動。吃藥，可以；吃飯，可以；約會，可以。但好不好先寬恕，再來計劃該怎麼做？多數人面對疾病的反應都是焦慮、恐懼、和憤怒，在醫藥相對便宜的台灣，不少人因此養成愛看醫生或 doctor shopping 的陋習。醫生看得愈多，藥袋拿得愈多，內心的恐懼不減反增。若不想被恐懼牽著脖子走，就先操練寬恕；寬恕過後，想看醫生、想吃藥儘可以去。寬恕可以釋放恐懼，釋放那種「不吃藥我就死定了」的想法。於是我們能夠輕鬆以對，直到可以安穩地放下這具身體為止。

這回上課，我介紹了俄國作曲家拉赫曼尼諾夫的第二號鋼琴協奏曲。拉氏寫下的第一號交響曲由作曲家葛拉祖諾夫（Glazunov）首演，不料葛拉祖諾夫那晚喝了酒，導致首演以失敗收場。拉氏的聲譽跌入谷底，人也陷入憂鬱。好在他碰上一位心理醫師，醫好了他的憂鬱。爲了表示感謝，他寫下這首鋼琴協奏曲獻給他的醫師。第一樂章的沉重、抑鬱和第三樂章的高潮恰成明顯的對比，道盡了作曲家走上康復之路的心聲。事實上，sickness（疾病）這個字原就是憂鬱（depression）的意思。拉氏的這首鋼琴協奏曲頗能振奮人心，是許多古典樂迷的最愛。

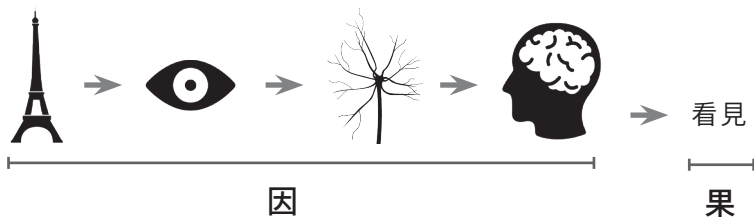
另外，我還介紹了一部拍攝精神病院的影片《飛越杜鵑窩》（One Flew over the

(Cuckoo's Nest)。這部片以精神病患和病院來象徵我們的小我；貫穿整部片的主题就是「出走」，也就是衝破心靈的禁錮。令人有些意外的是，最後成功出走杜鵑窩的不是男主角麥克默非，而是一向靜靜站在角落、一句話也不說的大個兒「酋長」。麥克默非或可說是嬉皮的化身，他太沉溺於玩樂（召妓、飲酒、看球賽），以致錯失出走的機會。酋長最後把他給扼死，象徵的是他斬斷特殊之愛，毅然離開小我牢籠的決心。他費盡九牛二虎之力搬起病房裡的飲水機，斷裂的水管噴出了「洗禮」之水，並砸破病房上鎖的窗戶，從此頭也不回地奔向遠方的山丘。每回看到這一幕總有一股泫然欲泣的衝動。

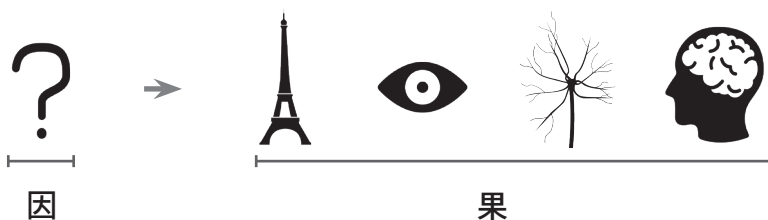
P-2.VI.1 說到我們往往把疾病視為自己的護身符；這實是我們必須靜下來捫心自問的：為什麼我甘願緊緊抓住罪咎和痛苦？這麼做究竟帶給我什麼好處？這麼做的動機和目的是什麼？開啓這類深層的自我對話乃是增進自我了解的不二法門。每隔一陣子就問自己一次，再比較半年前或一年前得出的答案。假使你對自己夠誠實，理當能觸及深層潛意識的心理動力。

第三段談到的「耳朵只能翻譯，眼睛只能複製」，在《正文》裡講得更清楚：眼不能觀，耳不能聽，大腦無法思考。我曾在演講的場合圖解，如下頁所示：

我們以為眼睛是這麼樣看見的 ...



但那些因其實都已是看見的果，對吧？



那麼，那個神祕的問號到底是什麼呢？

不論是一般人或科學家都相信眼睛、視神經、和視覺皮質是「看見」的因，但這類思維邏輯是錯誤的。畫圖指出這類錯誤其實並不困難，但我們已習於小我的思維模式，竟覺難以轉換自己的想法。事實上，眼睛、視神經、和視覺皮質都已是視覺影像，是已被看見的果，不能是看見的因。那麼，視覺的感官經驗必然另有其因，除非它可為自己的因。於是圖中的大問號就浮現了；事實上，眼睛之所以看得見是因為心靈賦予了它看見的能力，它只是負責傳輸心靈想要帶給自己的訊

息。因此，《課程》才說眼睛無法看見。當然，這還有另一層意思：眼睛所看見的影像不過遮蔽了心靈之眼的看見，也就是真理。讓我們順手引用周夢蝶的一句詩：所有的眼都給眼蒙住了。

第四段提到，感官找來的一切證據全都是攻擊的藉口。許多人看到這句話多少會下意識地否認：沒有這麼糟吧？那些我所珍愛的人事物，怎麼會是攻擊的藉口呢？如果你真的這麼想，或許該回頭複習一下特殊之愛講過的「交換的方程式」，便可見出一些端倪。總而言之，生病的不是身體，而是我們的心靈，因此真正的療癒必要從心靈的層次下手。

第十三堂課

疾病與療癒（之四）

課程進度：沒有人能獨自療癒

\* 研讀範圍：W-p1.137

一體性（Oneness）是個無比重要卻又令人難以捉摸的觀念。或許是我們的「裂」根性太重，放眼望去皆是分裂的表徵——一具具崩離析的身體。很難想像我們與眼前的一切果真是一體不分的，神的孩子。然而，《奇蹟課程》講的是絕對的一元論，顯然一體性乃是操練寬恕的終極目標。

有人提出一問：《課程》既說所有的弟兄跟我們是一體的，又說這個世界是個幻相，那

到底誰跟誰是一體的？倘若看得懂前三堂課繪製的圖解，這題大概就不致太難回答。眼前見到的世界，包括人、車、房屋、樹木等等俱是心靈投射出的幻相，幻相之間不可能結合為一體，故不具真實的一體性，只有心靈中的靈性才是一體不分、無二無別的。「弟兄與我一體」乃是一種方便的說法，強調這些肉身皆是同一心靈所（妄）造的。因此，真實的靈性並無你、我、他的區別，斷除輪迴之後我將不再是許自呈這個人（否則我該認同我的哪一世才恰當呢？），甚至我也記不得曾有許自呈這個人，因為這個人徹頭徹尾就是一個幻象，宛如天空飄過的雲，雲身在湖心的投影。

《奇蹟課程》常用複數來指稱弟兄（Brothers），有時也用複數的上主之子（Sons of God），卻又強調神只有一個孩子（God has only one Son.），這中間是不是有什麼矛盾？神的境界究竟是一，或者是多，抑或是是一中有多？這類境界的問題恐怕不好回答，而且回答了也沒有太多助益；只有親身體驗過的人才知道天堂是怎麼回事，但即使他還來得及回復一些寶貴的訊息，我們也無法領會（頂多只是一些頭腦的理解，但靈性學習最忌滯留於頭腦層面）。何況還有語言指涉和定義的問題（試問所謂的「多」到底是什麼意思？）。

按照《課程》的說法，神裡面的確可能是一中有多，因為神創造了聖子，聖子又創造了自己的孩子（creations，這兒也是複數），而神的創化和聖子的創化（大概還有聖子的創化

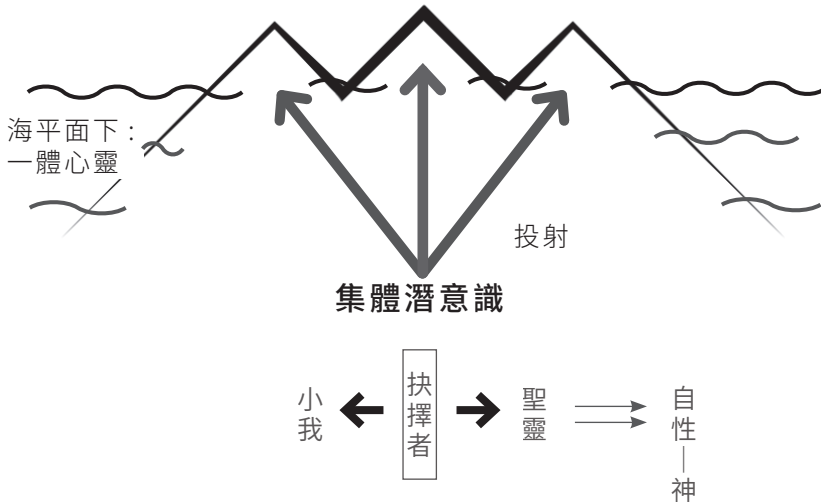
的創化的創化……）俱是一體無別的。神之內應該是個層層創化，不斷推恩，不斷將不可思議的愛和喜悅分施出去的體系，卻又保持著完美的一體性。實在的說，這已超出了我們腦袋瓜的理解。

然而，最重要的仍是操練寬恕，唯有寬恕能領我們到神那兒去。我不要別人告訴我天堂長得是什麼樣子，我要親自進去一飽眼福（心眼的眼）。只要願意打開心理防衛，不對聖靈設防，兩手空空的來到上主跟前，生命的奧秘自會嶄露其自身，就像一朵漸次開綻的蓮花。真理只需我們給它對等的空間，其餘的它自會完成，不勞我們費心。

《課程》之所以用複數來指稱弟兄，大概是要提醒我們眼前所見到的一切俱是寬恕的對象，讓我們不要故意遺漏其中一些。既然《課程》出現在幻相的範域，總得有一些文字來指稱幻相，而複雜的幻相世界，包含形形色色的人、事、物，真要講起來則必然是個複數。但「弟兄與我們一體」嚴格來說不是一個正確的說法，因為眼前的這些「弟兄」俱屬幻相，除非此處的「弟兄」指的是所有人共享共俱的靈性。

根據英國詩人鄧約翰（John Donne）的名句「沒有人是一座孤島」（No man is an island）所啟發的靈感，我將《課程》裡有關「一體性」的訊息繪製如下頁圖……

海平面上：心靈是一體的 (Minds are joined)  
分立的個體



沒有人是一座孤島 (No man is an island)

海平面上（表意識層次）顯露的是分立的孤島，但海平面下（潛意識裡）這些孤島卻是你我相連的同一陸塊（姑且借用榮格的術語，稱之為「集體潛意識」）。只要收回投射操練得法，就能體會到只有一個心靈（Minds are joined.），只要心靈中的抉擇者願意重新選擇聖靈的思想體系，就等於替所有其他的心靈完成寬恕的功課，拯救了世界。一體心靈的寬恕才真有力量；沒有人會害怕一顆小水珠，再過幾分鐘它就要蒸發了，但大海的洶湧波濤卻是任何人都不得小覷的。分裂的心靈沒有力量，只有結合為一、聚成大海的一體心靈方有拯救世界的大能。



只要能看懂這張圖，《課程》中一些看似矛盾的訊息就不致使人迷惑了。例如：

因此，我俱足了轉變所有心靈的能力，這也包括我自己的心靈，因為我的心靈俱足了上帝的大能（W-pl.54.4:6）。

和：

因此它曉得奇蹟無法影響其他的心靈，只能影響它自己的心靈。奇蹟永遠只能轉變你的心靈。沒有其他的心靈存在（T-21.V.3:10-12）。

這兩段文字看似矛盾，其實並非如此。說我的心靈足以影響其他的心靈，看的是海平面以下的視野。潛意識中的一體心靈的確俱足了上主（也就是聖靈）的大能。因此寬恕的力量強大到竟能轉變整個宇宙。說奇蹟無法影響其他的心靈，看的是海平面以上的視野，因此耶穌特別提醒我們，沒有其他的心靈存在。諷刺的是，我們總想以小水珠的身分來影響這個世界，到頭來卻發現我們誰也影響不了，誰也救不了（包括我們自己）。時間和死亡的洪流一會兒就把我們吞沒、同化了。表面上人與人之間能夠相互影響，就像散落在桌面上的撞球，實際上若不是打球的人，這些球根本動彈不得。無獨有偶的，若不是底下的集體潛意識（心靈），

誰也動不了誰；一切都是心靈的造作和投射，表層的相拉互扯、你推我擠不過是心靈的一大錯覺罷了。

順帶一提，五十四課裡複習十八和十九課的文字值得整段譯出，若能通曉其間的道理，「一體性」這個課題就算可以 pass ..

倘使不存在私有的念頭，我就無法看見一個私有的世界。即使是瘋狂的分裂之念，仍須分享出去，如此才能成為眼前世界的基礎。但這類分享乃是分享虛無。我仍能用上真實的念頭，這些念頭將一切分享給所有的人。正如我的分裂之念引致他人的分裂之念，我的真實念頭亦將喚醒他人的真實念頭。於是，我的真實念頭呈現出的世界將同時開展在他們和我的眼前（W-PI.54.3）。

無論如何我都不是與世隔絕的。我所想、所說、所做的一切都在教化整個宇宙。上主之子的一切思、言、行俱會影響這個世界。在任何事上都無法與世隔絕。因此，我俱足了轉變所有心靈的能力，這也包括我自己的心靈，因為我的心靈俱足了上主的大能（W-PI.54.4）。

所謂「分享分裂之念」指的是集體潛意識選擇了小我，而非在形式層面教別人相信分裂。「分享真實的念頭」指的是在一體心靈之內認出靈性；倘使仍有所保留，仍有不願寬恕的對象，就表示整體心靈仍在選擇小我。所謂分裂引致分裂，指的不是身旁跟隨小我的人愈多，學習寬恕就愈難，而是一旦心靈選擇小我，整個宇宙就會籠罩在小我的陰影之下，因為心靈以小我的眼光在看世界。如此才可能接到末句：我的真實念頭呈現出的世界將同時開展在他們和我的眼前。簡而言之，只有一個心靈，也只有一個問題，而且還是個假的問題。只要問題解了，就真的不再有任何問題了！

嚴格來說，我這個人的思、言、行並無教化宇宙的力量，真有力量的乃是投射出這些表層思、言、行的心靈。設若心靈選擇分裂，個人的思、言、行就會做動於小我。上主之子無法與世隔絕，指的是相連的陸塊，而非海面上的孤島。既然是相連的陸塊，自有能力影響生長其上的島嶼。

如何才能體驗到一體心靈或集體潛意識呢？只有藉助不斷地操練收回投射和寬恕，方能達致。只有一體心靈的寬恕才真有力量，可惜許多摸不清門道的人，寬恕練來練去，自我依然堅強無比。這是因為多數人是以分裂的方式操練寬恕，心裡想著要拯救的是自我，而非一體心靈。自我和身體無須解救，它們必須被解消。唯有解消自我，才能從小我的夢境中醒來。

體驗到一體心靈通常需要相當的時間和耐心，也需要長足而深入的操練。有些人將《課程》所講的寬恕心理學化，希望藉此簡約寬恕的意涵，去除形而上的隱晦，讓寬恕為形而下的小我世界服務。這麼做不僅扭曲了《課程》的原意，也使得改裝過後的寬恕變得一點真正的療效也沒有。

《奇蹟課程》所說的療癒指的純粹是心靈的療癒，與身體無涉，也與時間無關。真正的療癒，乃是心靈願意活出寬恕的當下，所達致的體驗。只要當下願意寬恕，即使擺在眼前的是一具病入膏肓的身體，我們仍能見出靈性的完滿無缺。我曾在 一位婦科病人身上見證到「健康」，那時她正入院準備隔日開刀剷除子宮肌瘤。我根本還沒將她送進刀房哩，一閃而過的寬恕之念卻告訴我：她是健康的，她沒有任何問題！雖然那一念為時未久，卻留下難以磨滅的印象。只要掉入「我是一具身體、你是一具身體、他是一具身體」的知見，並把身體的健康視為靈修的目的，罪咎和恐懼便會悄然上身。畢竟我們的身體是如此渺小、脆弱，這是再怎麼樣都無法掩藏的事實。

現今的台灣人對身體健康普遍存有深切的恐懼，以致在健保制度底下四處求醫，發一個病要看三、四個醫師才夠。恐懼又伴隨著不信任，而不信任再返回來加強恐懼，即使逛遍大醫院也無法心安。事實上，真正迫切的問題並非看什麼醫生吃什麼藥，而是那吃人的恐懼和

不信任感。待過醫院的人就會知道，許多病人與其說是罹病而死，倒不如說是被自己的恐懼掐死的。即使切片的結果是陰性，恐懼的大蛇依舊盤桓在心頭，時不時就會出來溜達一番。會不會復發？會不會轉成惡性腫瘤？

寬恕疾病與乎寬恕人際關係並無不同，收回投射和放下分裂仍是操練的重點。生病其實就是把自己投射成身體的受害者：我是這具身體，既然它生病，就代表我也生病，它痛，我也不免跟著疼痛。只有藉助收回投射抽離心靈對身體的認同，才能真正遠離生、老、病、死的循環和身體的種種症狀。

一三七課的標題是「當我痊癒的時候我不是獨自痊癒的」，顯然透露出心靈一體的訊息。當心靈痊癒的時候，它看不見一點點罪咎的渣滓，它看這個世界是完滿的。然而，當我生病的時候我也不是獨自生病的，只要心靈掉入罪咎的泥淖，它看這個世界便滿是髒污。世界如同一面鏡子，如實地映照出心靈的狀態；別怪魔鏡不給你好臉色看，先瞧瞧自己吧！若發覺鏡子裡的人實在其貌不揚，跟鏡子生氣，或者另換一面鏡子都不會有用的。

認同身體其實就是認同分裂，因為身體就是分裂的表徵（一具具身體彼此都是分離的，頂多只能靠近一點或遠離一些）。生病則往往會加強分裂的感受：你們都不了解我的苦、我的痛。靠著生病來扮演受害者，再向人予取予求，乃是小我喜愛的拙劣把戲。說「拙劣」是

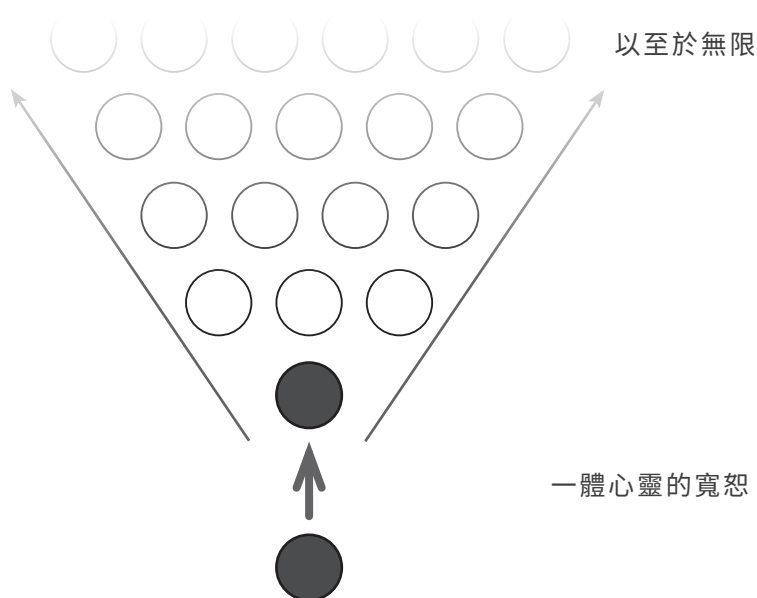
因為這麼做不免使人「身」受其苦（苦肉計的代價）。然而，只要心靈認同自己是身體，就是在鞏固分裂之念，無論認同的是一具健康的身體或有病之身。

對許多人來說，疾病是最難穿越的關卡，寬恕千回也不及一針止痛。疾病的幻相往往看似極為真實。因此第四段特別重提「只有真理才是真的」，這句話在正文十四章第二節就強調過。真理才是真的，這不是廢話嗎？真理必然是真的才叫真理，不是嗎？因此，這句話不是給頭腦拿來哲學思辨用的，它真正要說的是：幻相必然不是真的，即使它可怖、巨大、且狀似真實。「只有真理才是真的」，一句話就俱足雷霆萬鈞的力量，因它援用的是上主的大能。它是急湍中懸命的一條游絲，能帶我們通過小我的重重試煉。

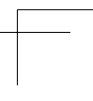
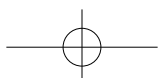
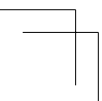
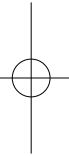
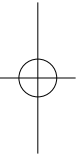
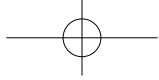
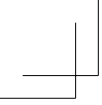
第十段可說是本課的精華，值得畫上五顆星。這一段還可對照 T-27.V.10，恰好也是之

前上過的內容。圖解如下：

即便是路上走過的陌生人，都與我們共享同一心靈。只要我們願意選擇寬恕，療癒的甘霖便要澤及整個世界、整個宇宙。即使表面上不過是寬恕了一個人、一件事，卻是心靈藉此機會一併寬恕了所有人、所有事。還有什麼比這更偉大的嗎？還有什麼比這更值得做的嗎？還有什麼其他的目標比得上拯救世界嗎？整個宇宙都在等待你的療癒，因為你的療癒也就是它的。



寬恕一個人，等於寬恕了全世界 (T-27.V.10)





第三部  
死亡與  
生命

第十四堂課

死亡與生命（之一）

哈姆雷特：我們養肥了一切生物來養肥自己，我們養肥了自己來餵蛆蟲。胖國王和瘦乞丐只是味道不同——兩道菜上一個席。結果就是這樣。

國王：唉，唉！

哈姆雷特：一個人可能用一條吃過一個國王的蛆蟲來釣魚，再去吃那條吃過這蟲的魚。

國王：你說這句話是什麼意思？

哈姆雷特：沒有什麼，無非是指點給你一位國王會怎樣到一個乞丐的腸胃裡去出巡哩。

莎士比亞，《哈姆雷特》，卞之琳譯

課程進度：何謂死亡？

\*研讀範圍：M-27, 28

《奇蹟課程》談及死亡的章節和段落是數不盡的。每隔兩、三頁就能找到與死亡相關的詞彙：殺戮、謀殺、死亡、失落等等。（失落與死亡可說是同義詞。）習學《課程》的頭一年，我下意識地忽略了所有與死亡有關的文字，直到我在小我深處瞥見了謀殺之念。當其時也，我才突然明瞭「死亡」這個主題在《課程》裡佔有的份量；倘使依照比例，一年份的課裡或許該有三個月在談論死亡。

死亡向來是人們避之唯恐不及的話題，然而，愈是逃避，死亡的面孔就愈顯得猙獰萬分。心靈的鍛鍊向來有一條經驗法則（rule of thumb）：愈是恐懼的事物，就愈該昂首面對，因為壓抑與否認只會增強我們的恐懼。出來開課之前，我曾遍訪全台灣的奇蹟讀書會，發覺少有讀書會或老師敢於對死亡進行長足而深入的探討，最多也只是蜻蜓點水罷了。然而，死亡不但是核心夢境，亦是小我命脈之所繫，是任一個修行人都逃避不了的最後關卡。《奇蹟課程》對死亡的探討別樹一幟，而能夠突破重重表象，是勘破死亡不可或缺利器。

爲什麼說是「突破重重表象」呢？多數人談及死亡的時候，講的不外乎是身體的死亡，其中人體的死亡又占了絕大的比例。這麼談是談不出什麼結果的，更遑論超越死亡，因爲世間的身體或形體必然是可朽的，即使堅硬如太魯閣峽谷的大理岩，亦是如此。相對的，《奇蹟課程》所談的死亡指的是靈性的死亡，所講的生命指的是靈性的生命。靈性是永恆的，因此靈性的死亡是個幻相，假使我們願意認同靈性，勘破死亡的幻相，便能真正超越死亡。否則恐懼和擔憂必與我們長相左右、形不離影，因爲這個世界的本質就是無常和死亡。

什麼是靈性的死亡呢？幾乎每回上課我都會講到分裂，也就是心靈選擇與上主（真實生命的源頭）絕斷的選擇。半年多來，底下的學生可說聽到耳朵都磨出繭來了。然而，幾乎沒有人能想得起那驚天地動鬼神，從天堂直直墜落地獄的過程究竟是怎麼回事。不過，講到殺戮和死亡，再驚鈍的人應該都不會全無感覺才是。是的，分裂指的就是靈性的死亡；在小我的認定裡邊，分裂之舉攻擊、摧毀了天堂（也就是上主）。因此，分裂可說是死亡之念的由來，待小我造出了有形世界之後，死亡之念轉而投射其上，於是這個世界的萬事萬物最終不得不面臨死亡與毀滅的命運，無一倖免。放眼所見的一切盡是走向死亡的存在（Pering-unto-death, 海德格語），不只是人類，亦不限於有情生命。

這回上課，我選了一首饒富趣味的「生日詩」作爲潤滑劑：

A Birthday Poem for Rachel by James Simmons  
生日詩，彭鏡禧譯

For every year of life we light

我們替你生命的每一年點

a candle on your cake

隻蠟燭在蛋糕上面

to mark the simple sort of progress

以慶祝你跟別人一樣能夠

anyone can make,

隨時光的流轉向前，

and then, to test your nerve or give

然後，為了試試你的勇氣或

a proper view of death,

為了明白死亡的真義，

*you're asked to blow each light, each year,*

要你每年都把每隻蠟燭吹

*out with your own breath.*

滅——用你自己的元氣。

細看原文，會發現整首詩僅得一句，正如一輩子的句點只有一個，人死不能復生。肉體的生命就如這闕短小的小詩一般輕薄，又如詩裡巧用的蠟燭：以蠟燭暗喻人生是沿襲已久的文學手法；蠟燭點上的時候，假使守在一旁觀看，則不見其短，但若離開一會兒再回來，它就矮了些，再離開得久一些，忙到忘了，又回來一瞧，它的身長就要隨著蠟淚滴垂再縮減幾許。正如人間的生命，往往在忙碌與盲目中悄然流失，驀然回首，則已齒危髮禿，精銳不可當年。不過，全首詩最富意趣的反諷出在末句：以生命的元氣（Breath）是呼吸的意思，代表肉體的生命）來吹滅蠟燭，究竟是在慶祝生命，還是在慶祝死亡？然而，每個生日總是暗暗的提醒我們，離死亡又推進一步，離生命和青春又退遠了一步。另外，「跟別人一樣能夠」似乎是在暗諷我們自以為是的特殊性，特殊性一碰上死亡，就沒戲可唱了。不論生前是穿金戴銀，

或是一窮二白，死後的下場都是黃土一坯，正如前引那段哈姆雷特與國王的對話一般。  
相對於此，靈性的生命則是永不磨滅的，它遠遠地超越在肉體之上：

十四行詩第一一六首，莎士比亞，屠岸譯

讓我承認，兩顆真心的結合  
是阻擋不了的。愛算不得愛，  
要是人家變心了，它也變得，  
或者人家改道了，它也隨改：  
不呵！愛是永不猶疑的燈塔光，  
它正視暴風，絕不被風暴搖撼；  
愛是一顆星，它引導迷航的桅檣，  
其高度可測，其價值卻無可計算。  
愛不是時間的玩偶，雖然紅顏  
到頭來總不被時間的鐮刀遺漏；

愛絕不跟隨短促的韶光改變，  
就到滅亡的邊緣，也不低頭。

假如我這話真錯了，真不可信賴，  
算我沒寫過，算愛從來就不存在！

雖然莎翁此詩的主題是愛情，但只有靈性的愛才能不受時間摧殘。人間多少的山盟海誓，最終仍不免毀於一旦。即使是熊熊的愛情，也很難跟隨死亡的枯骨在地底下持續燃燒（埋進墳墓之後剩下的就只有鬼火了）。當紅顏不再是紅顏，而是牆上的一抹蚊子血，小我就蠢然而動，妄想另結新歡了。

過去三年來，我對「死亡」這個主題充滿興趣。我熱切地閱讀與死亡有關的詩歌、小說。過往的文學大家對死亡的探索不但深入，亦且饒富趣味。如莎士比亞的四大悲劇，每一部都充斥著死亡的氣息。藉著欣賞文學、音樂、和繪畫，我再導引自己迎頭面對死亡。死亡的課題絕不僅僅出現在親友過世的場合；對死亡和失落的恐懼無時無刻不縈繞在我們的心頭。一顆牙齒蛀壞了，是死亡；失戀了，是死亡；菜買貴了，是死亡。生病了，是死亡；發覺自己老了，是死亡。死亡無所不在，正如無孔不入的分裂、罪咎、和恐懼。唐望說死亡僅在一



臂之遙，良有以也。

這回課前，我請學生先行閱讀托爾斯泰的《伊凡·伊里奇之死》。這部中篇小說寫成於托翁五十八歲那年，據說反映了他大病一場之後的心路歷程。伊凡·伊里奇是十九世紀末的俄國官僚，一輩子行事正當、待人隨和、平步青雲，托翁卻說他的生命最是可怖（most terrible）。這部小說等於是在反問：既然人皆有死，生命的目的究竟是什麼？既然人皆有死，爲了區區名位、金錢、家庭、婚姻勞碌一生、汲汲營營，最終卻顯得一點意義和價值都沒有。然而，不僅伊凡·伊里奇生前如此，他的家人、朋友可說盡皆如此。沒有人看得清死亡僅在一臂之遙；今天是伊凡·伊里奇，明天就許輪到我。所有人都在否認死亡；無論如何，反正死的不會是我，就連伊凡·伊里奇自己也曾這麼想。

於是，他的那些同事（托翁絕口不提他的「朋友」），聽聞他的死訊，腦海裡想的都是升遷與名利，甚至生前與他最要好的彼得，都得「犧牲」午睡來參加他的葬禮，隨後再趕場去打牌。這真是再大的諷刺也沒有了。然而，真使伊凡·伊里奇喪命黃泉的究竟是什麼？沒有一個醫生診斷得出他得的究竟是什麼病。托翁卻在字裡行間暗示我們，他生的是心病（沒錯，正如「一小時的故事」裏頭的女主角）。事實上，他染上的就是「不寬恕」的病，而這也關乎爲什麼他能在死前一刻超越死亡、達致開悟。當他堅稱自己的生命是對的、正確的、

合乎人倫規範的，疾病的痛苦就緊咬著他。他感到自己被塞進一枚黑色的布袋，卻難以穿透過去（或許象徵的是子宮和分娩的過程）。直到他願意看見自己的錯誤和不寬恕，不再將罪咎望外投射，他便一下子穿透了黑暗的產道，闖入光明，霎時之間，痛苦、疾病、和死亡都不復存在。他的肉身是死了，但靈性的生命卻誕生了。獲得永生的關鍵在寬恕罪咎，這個結論與 M-SY 的末段不謀而合。

M-SY 的首段可說是本章的重點：死亡乃是幻相的核心；此處的「死亡」指的是靈性的死亡，也就是分裂。分裂是一切幻相的核心，一切問題的根源，一切痛苦的罪魁。幻相的核心既是死亡，它就是不穩固、不可靠的；因為它的本質是「沒有」，而不是「有」。「無常」是我們中國人的用語，佛經裡常說唯一恆常不變的就是無常。死亡、時間、無常，三者乃是同義詞。本段末句則指陳了千年來的神學疑惑，也就是「惡的問題」(Problem of evil)。既然神是全能、全知、全善的，何以會創造死亡和苦難？這樣的神，真可說是一個慈愛的神嗎？正如馬克·吐溫在小說《神秘的陌生人》裡透過撒旦之口所講出的：

「真的很奇怪，你本來不應該懷疑你的宇宙與其中的內容物都只是夢、幻相、虛構！奇怪，因為它們是如此明顯而極端的瘋狂，就像所有的夢一樣——上帝要創造好孩子跟創

造壞孩子一樣容易，卻寧願創造壞孩子；可以讓他們每一個都快樂，但卻沒做出任何一個快樂的；讓他們珍惜苦難的生命，卻又吝嗇地隨意取回；讓祂的天使毫不費力就得到永恆的幸福，卻要祂其他的孩子努力爭取才有；給予天使毫無痛苦的生命，卻詛咒其他孩子染上心靈與肉體的惡疾；宣揚正義，卻創造地獄——宣揚仁慈，卻創造地獄——宣揚黃金法則，七十個七次的寬恕，卻創造地獄；對其他人宣揚道德，卻不用在自己身上；不贊成犯罪，卻犯下所有的罪；不打一聲招呼就創造了人類，然後又試圖將人類作為的責任推到他們身上，而非光榮地負起責任；最後，帶著全然神聖的遲鈍，邀請這個可憐的、受虐的奴隸來崇拜祂！」（魯宓譯）

幾千年來，沒有任何一個神學家或哲學家能完美地破解惡的問題。《奇蹟課程》將幻相與實相截然劃分，告訴我們死亡和苦難都是幻相，並不真正存在，斷然終結了惡的問題。倘使把幻相當真，我們就不可避免地要一直追問人間的苦難打那兒來，即使《課程》攤出了小我的底細，我們也要追問小我究竟打那兒來。但這個問題恐怕並沒有我們以為的重要，因為不存在的事物是無法追問源頭的！（我們不可能真的找到一個地方，發現小我的確是從那裏來的。）要緊的是透過寬恕來看穿幻相，看穿之後也就沒什麼好問的了。

在小我的世界裡，只有死亡是必然的，但我們甚至不曉得自己什麼時候會死。靜下來想想自己的處境，還真可憐憐：如果有人借你一本書，卻告訴你他隨時都需要拿回去使用，你會覺得自己擁有那本書嗎？看到我這麼問，你心裡一定會想：問這麼蠢問題啊？這比跟圖書館借書還糟吧，圖書館借來的書至少還有一整個月保證是我的。沒錯，既然我們看得這麼清楚，為什麼卻看不出自己全身上下的行頭都是跟小我借來的，而且隨時得還？不管是房子、車子、金錢、名譽、工作、乃至這具身體。我們管這些叫「財產」（包括「我的」老婆和小孩），我們以為自己「擁有」，但實際上我們什麼也沒有。這是我們最害怕面對的事實。

第三段則幫我們看清小我世界的生命建築在死亡之上。只要是活著就不可能不殺生，吃素只是一種妥協的手段。吞吃植物也是殺生，更何況腸胃道裡的胃酸和免疫細胞，每天都得殺死成千上萬的微生物，否則我們根本活不下去。（曾有人產下先天免疫不全症候群的寶寶，必須住在無菌的空間裡，連得個感冒都會致命。）因此，若將弟兄看成一具身體，就免不了「你存就是我亡」的根本矛盾。或許下回享受美食的時候，可以再想想此事。沒錯，我們吞吃的都是弟兄的屍體，所以實在沒有立場去嘲笑食人族野蠻。

第六段引述的是《新約》《歌林多前書》十五章二十六節：「最終有待摧毀的敵人乃是死亡。」（The last enemy that shall be destroyed is death.）耶穌此處將「摧毀」

（destroy）改換為「克服」（overcome），更加貼合靈修的實況。我們無須攻擊死亡，死亡也無須摧毀，因為它根本不存在。所有的幻相都出自死亡或分裂，只要死亡（分裂）之念一除，這個世界就等著要消失了。這就是真正的世界末日，最快樂的一天，也是基督再臨的日子。

第十五堂課

死亡與生命（之二）

哈姆雷特：讓我看。（取骷髏）唉，可憐的約里克！我從前認識他的，霍拉旭。他是個滑稽百出、妙想天開的傢伙；他總有上千次背過我的；現在叫我一想起來，就覺得心裡直作噁。這上面本來掛過兩片嘴唇皮，親過我不知有多少次。現在好，你的挖苦呢？你的調皮呢？你的蹦蹦跳跳呢？你的哼哼唧唧呢？你逗得哄堂大笑的滑稽勁兒呢？你沒有留得下一點兒玩笑來嘲笑你現在做的這種鬼臉嗎？你把下巴頰都笑掉了，狼狽到盡張嘴，合不上來了嗎？現在你給我到小姐的閨房裡去，告訴她，隨她把脂粉塗到寸把厚，她結果還是會變成這一副尊容，叫她笑一笑吧。

（莎士比亞，《哈姆雷特》，卞之琳譯）

## 課程進度：面對死亡

\*研讀範圍：W-p1.163

上個世紀的英國作家毛姆（W. Somerset Maugham）曾轉述一則阿拉伯的民間故事「撒馬拉之約」：

死神說：有個巴格達的商人派他的僕人去市場買東西。才過片刻，僕人便回來，一臉發白、全身顫抖地說：「主人，剛剛在市場的人群中，我被一個女人推了一把。我轉身一看，推我的竟是死神。她盯著我看，並擺出了威脅的姿態。把你的馬借我，我要離開這座城市，躲過我的命運。我要去撒馬拉，在那裡，死神就不會找到我。」商人便將馬借他。僕人跨上馬後，立刻用馬刺夾緊馬腹，以最快的速度縱馬奔馳而去。商人來到市場，看見我站在人群裡，他便走了過來，對我說：「今早妳看到我的僕人時，為什麼要對他擺出威脅的姿態？」我回答：「那不是威脅的姿態，那只是個吃驚的表示。我很驚訝居然在巴格達看到他，因我今晚在撒馬拉和他有約。」（譯註：撒馬拉距巴格達六十哩。）

故事中的僕人還以為他躲得過命運，但命運是誰也躲不過的。他以為死神在巴格達，事實上死神在撒馬拉等他呢。去年七月，我借調在衛福部基隆醫院，七月三十一日晚上，我乘國光客運回到台北，準備隔日開始教學《奇蹟課程》的生涯。隻身在客運上，我領悟到時間和死亡是永不等待人的，它們出手不差分毫。醫院值班室裡的漫漫長夜，說結束就結束了。七年來與我形影不離的徐州路和台大醫院，說離開就離開了。悲傷、哀求、討價還價、憤怒、否認，皆是無用之舉，徒然地耗費時間、精力罷了。人世間根本沒有什麼好強求的，因為根本沒有什麼可以強求的。

太悲觀嗎？只不過是講出事實而已。事實是，我們極不願面對死亡和失落隨時都可能降臨（也許就在今日）。死亡是個令人怖慄的話題，然而，愈是扭頭不看，死亡就愈是顯得可怖。我們很難相信，也極不願承認我們自以為擁有一切都是些 *nothing*，我們欺騙自己那些 *nothing* 真是 *something*。我們爲了這些 *nothing* 奮鬥、哭泣、歡欣、嫉妒、失望，然而 *nothing* 終究是 *nothing*，幻相終究是幻相，死亡也終究是死亡。只要我們以爲這兒真有 *something*，對死亡的恐懼就如影隨形，彷彿夜裡的月亮，不論走到哪兒都跟定了你。我們內心曉得幻相脆弱而無法持久，只是我們故意裝作不曉得。靈性修持的硬功夫就是看穿幻相世界的本質乃是死亡，也就是不具任何意義和價值。對我來說，跟死亡打交道



道已成了每日必修的功課之一。只要是把幻相當真，幻相就會取代真相，真相就會顯得好似是幻相。

小我原是個 nothing，卻必須裝作自己是個 something，這是它最大的矛盾，也是它最大的破綻。倘使它無法裝作自己真有點什麼，我們就不願信它，也不願跟隨它了。它的機巧如此，竟能使特殊之愛和偶像的花朵從死亡的土壤裡生起、綻放。然而，既然扎根於死亡，便無法獲得真實的生命。真實的生命是永恆的，真實的 something 不致復歸於 nothing。然而，人世間的 something 都是 nothing 喬裝的，小至一顆原子，空無的部分也還遠大過實質的部分。既是 nothing 喬裝的，總有一天要露出破綻，除非我們看清小我的真面目，否則每當偶像破滅一次，我們就要哭泣一回。既要喬裝成 something，我們的身體通常不致轉瞬即逝，它要走過生、老、病、死，一如萬物經過成、住、壞、空。小我通常不會一槍要了我們的命，而是無聲無息地凌遲，直到剩下一口氣，死了也罷。但死了也還有輪迴，還有一具身體，看上去仍是個 something，無止境地「活」在小我的世界裡。但那樣的「活」法可說是真正的生命嗎？

傑德·麥肯納曾講過一則帶血的譬喻，他說恐懼挾持之下的生命就好像被蜘蛛注入毒液的昆蟲，爲了維持新鮮，毒液不致使它致命，但它再不能像往常一般活蹦亂跳，只會逐

漸僵死，成爲蜘蛛的晚餐。在他的第三本書《靈性的自我開戰》裡，他描述在九一一那天女主角麗莎因看到從世貿大樓躍下的一名女子，而引發了劇烈的身心轉換。麗莎原是個律師，也是兩個孩子的母親，是個平平無奇的中產階級。她在那個女人的身上看到了自己：一生汲汲營營，爲了工作、家庭、婚姻、身體健康而忙碌，永遠在討好別人，總是不知道自己是誰，自己真正要的是什麼，生命的意義和目的是什麼。倘使從世貿大樓躍下的是麗莎自己，她不知道有誰會懷念她，也不曉得這個世界失去了她將蒙受什麼損失。

這回上課，我出了一道作業，請同學到臉書上的原汁奇蹟小舖社團留言：寫下你的墓誌銘。這道作業的用意是讓我們用簡短的一兩句話回顧自己的一生；倘使我今天就要死了，那麼在過去這幾十年光陰，什麼才是重要的？什麼是我做過最有價值的事？而我又花了多少時間來做最重要、最有價值的事？倘若再過二十四小時就要撒手人寰，我們會想做些什麼呢？那麼，爲什麼不現在就去做呢？有多少發生意外橫死的人，五分鐘前還在替三個禮拜、六個月、甚至五年後的生活作計畫？計畫趕不上變化，事發之後再看就顯得很愚蠢，但誰又看得見呢？

除了作業之外，我也帶大家做了一回冥想：

想像你就是伊凡·伊里奇。你生了重病，知道自己來日無多，你回顧了自己的一生。你第一次真正發現自己將失去妻子、兒女、車子、房子、銀行的存款、朋友、親戚、一切的一切。在你死去的那天，你的親人圍在病床邊哭泣，他們哭哭啼啼地將你送進殯儀館。經過繁複的葬禮，你的身體終於入土為安了。你的墳頭種了一棵小樹，小樹日漸茁壯，但你的身體日益朽壞，地下的蛆蟲前來啃食，就像吃餅乾一樣地嚙去你的頭皮、眼珠、嘴唇、肌肉、和脂肪。很快地你只剩下一副發笑的骸骨。然而，就連骸骨也禁不起大自然的侵蝕，漸漸地你跟樹下的泥土融為一體，那時你最摯愛的親人也紛紛到地底下來找你……

這是我自創的奇蹟版白骨觀，讀者還可以自行加入生動的畫面。這一則冥想不但能幫助我們面對內在最深切的恐懼，也迫使我們看清幻相世界的本質乃是死亡；這兒的一切都是我們從小我那兒借來的。應該捫心自問：假使身體是這麼的不真實，那什麼才是最重要的呢？

死亡是我們最深切的恐懼，而恐懼又是日夜與我們形影不離的情緒。恐懼可以變幻為

嫉妒、憤怒、焦慮、冷漠、驕傲，但這些衍生的情緒終歸脫離不了恐懼。我們應該找個機會靜下來，好好問一問自己：我究竟在怕什麼？先別管《奇蹟課程》怎麼說，讓你的內在給你解答。如果可以，現在就問自己。（這其實是個我們應該常常拿來捫心自問的問題。）

自己做過這個練習之後，我發現所有的恐懼最終都出自對死亡的恐懼。恐懼沒工作是因為恐懼沒收入，恐懼沒收入是因為恐懼無法生存。恐懼分手是因為恐懼空虛寂寞，恐懼空虛寂寞是因為恐懼活不下去。所有的恐懼都是恐懼死亡。然而，我們害怕的真的是失去金錢、工作、伴侶、或家庭嗎？回想一下先前畫過的那顆自我的甜甜圈（參考犧牲與特殊之愛之四）。金錢、工作、伴侶、或家庭本不具任何意義跟價值，是我們掇取這些幻相來定義自我，它們才顯出了意義。彼時，我們才開始恐懼失落。事實上，我們最擔心的是自我的死亡，也就是佛經所說的「無我怖」，而非失去外在的特殊之愛。自我是小我的核心，它的最後堡壘，恐懼神也就是恐懼失去自我。

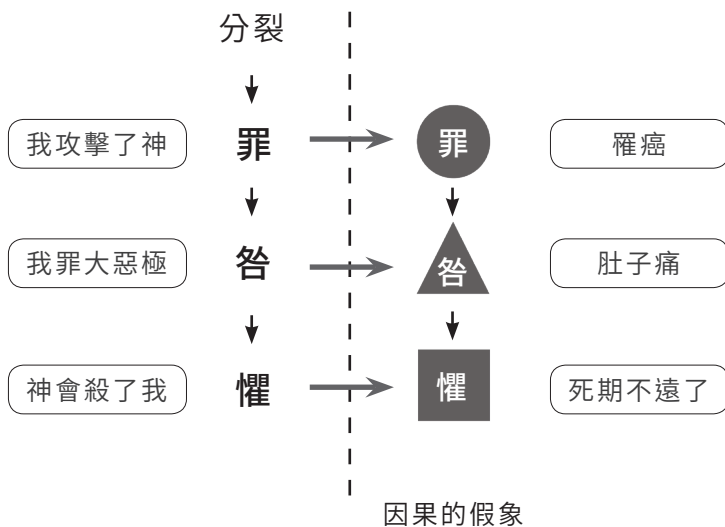
然而，最弔詭的是，自我之能續存卻有賴於恐懼。恐懼正是自我的養料。我們何需恐懼失去自我？只要我們持續抓住恐懼，自我就活得無比安全、無比快活。這是小我的一大騙局。我們真正恐懼的是神性，是失去自我，是不再恐懼。融入在上主一體之境，自我就消失了，而恐懼也隨風而逝，不留下半點影痕。

下圖得自一晚夢中的靈感，但夢境的內容已不復記憶。圖的形貌與之前繪過的圖有些類似，只是多加了圖說文字。中間的虛線正是意識與潛意識的交界，左半部屬潛意識，右半部屬表意識。小我一再誘導我們認同因果的假象（投射），將一切問題都歸因給外境或身體，但真正罪、咎、懼的因果鏈卻如虛線左側所繪，由分裂而來。但只有回歸到心靈、潛意識、或形而上的層次，才真能解脫於痛苦，獲致平安，因為一切問題的根源就在那小小瘋狂的一念。然而，形而上的因果鏈對我們來說很陌生，因為小我將它隱藏在潛意識深處，必須透過不斷的操練和覺察方能看個明白。恐懼和自我的真實來源是分裂，而非金錢、工作、感情、或家庭。

一六三課的標題是「死亡不存在，上主之子

心靈（形而上）

身體（形而下）



是自由的」。此處的死亡指的顯然是靈性的死亡，因為靈性永不失落。第一段可說是本課的關鍵。死亡只是一個念頭，也就是「相信靈性已死」的念頭，但卻能化身為種種小我的信念和情緒，包括悲哀、恐懼、焦慮、懷疑等等。事實上，小我的正面情緒也是死亡的化身，只是此處並未寫出。所謂「成爲非你的願望」指的自然是分裂之念，也就是不再認同自己的本然——上主之子。末句提到我們將死亡供奉爲拯救者及解放者，指的是從上主那兒將自我拯救出來。放下分裂意謂著自我的消亡、小我的末路。

二、三段則以扣人心弦的字句陳述小我世界的實況，聲聲呼喚我們回到天國的家。無常、時間、和死亡是同義詞。這個世界的本質既是死亡，自然只有死亡最可靠。小我世界只有不斷的失落，無時或止。再好再堅實的夢想，隨時都可能破滅。時機一到，死亡必會堂而皇之地降臨，而且分毫不差。

然而，正如第五段所言，相信死亡即是相信上主已死，因爲這兒正是死亡之念的根源。既然上主不可能自殺，那麼究竟是誰殺了祂？追問這個問題簡直教人毛骨悚然、不寒而慄。除了我們的心靈，哪還有其他的答案呢？難怪潛意識中的罪咎、恐懼、悔恨、悲傷是如此深沉，簡直到了絕望的地步。假使分裂成了真實，那麼絕望肯定是必然的。想像一下：你有個對你疼愛有加的慈父，無條件地供你生活費，讓你在家裡安居，不僅不要你分

擔房貸和稅金，家裡的大小事也不讓你煩憂。然而，你卻僅僅爲了他不同意你在家裡喝酒（因他知道喝酒對你的身體不好），就下手殺了他。很難想像醒悟之後接連的悔恨、悲傷、和絕望能有多深了，大概挖去兩隻眼睛都不足以表達內心的悲憤！然而，上主給我們的愛卻遠超過以上的描述。我簡直不敢再寫下去了。

幸而第七段告訴我們，上主已死的觀念如此荒謬，即使瘋狂如我們都難以置信。倘若能夠看清相信上主已死的竟是我們自己，分裂這道難題就有解了。畢竟沒有任何存有能夠凌駕於神之上，而且還能扳倒祂、毀滅祂。因此，分裂必然是個幻覺，這個世界必然是個幻相。只要我們願意抓緊上主的大能，奇蹟就是那根懸命絲，將我們從地獄之火中超拔出來。死亡不存在，因爲上主如是，愛如是，生命如是。

第十六堂課

死亡與生命（之三）

馬克白：

明天，又一個明天，又一個明天，

一天天搬著這種瑣碎的腳步

直到紀錄時間末的一個音節；

我們的昨天全都給傻子照明了

入土的道路。熄了吧，熄了吧，短蠟燭！

人生只是個走影，可憐的演員，

在台上搖擺了、暴跳了一陣子以後

就沒有下落了。這是篇荒唐的故事，

是白癡講的，充滿了喧囂和狂亂，

沒有一點兒意義。（莎士比亞，《馬克白》，卞之琳譯）



課程進度：死亡不存在

\* 研讀範圍：W-p1.167

往的經過：  
詩人顏艾琳曾寫過一首引人怖慄的小詩「超級販賣機」，精準地描繪了我們與小我交

我覺得飢渴。

我投下所有的錢，  
它什麼也沒給我。

我只好把手腳給它

又將頭遞過去

但還不夠。

我繼續讓它吞噬其它的肢體，  
它仍舊不給我任何東西。

最後我把靈魂也投給了它。

它吐出一副骸骨

並漠然顯示

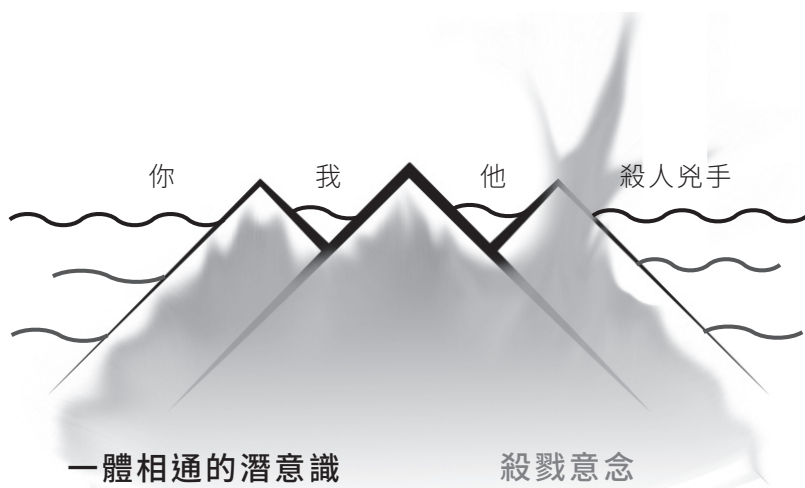
「恕不找零」

在小我的世界裡，我們爲了爭求特殊之愛而失去了一切，把靈魂都給出賣了（令人想起西方流傳已久的浮士德故事）。最後，就連特殊之愛也是一場空，幻相終歸是幻相。幸而靈魂是無法出賣的，靈性是永恆的，真實的愛不可能失落。我們僅能假想自己有所失落，但我們的本質仍然是愛。只要願意回歸，沒有找不到家門的道理。落魄的浪子（the

prodigal son) 即便散盡家財，亦且久離了家園，一旦願意踏上歸途，翹首企盼的慈父總會無條件地張開雙手，笑吟吟地前來迎接，不計一切過往。

一週前，台北捷運發生了首例隨機殺人事件，震驚大眾。電視和報紙不斷放送新聞，人心惶惶然。一位二十出頭的男大學生在捷運車廂內持刀殺人，不由分說。走避不及的民眾即被砍殺在地，直到車停、門開，大學生被警方制伏爲止。新聞既出，群情譁然，引發陣陣輿論，定罪的對象包括嫌犯本人、父母、學校、甚至國小初戀情人。原汁奇蹟小舖有同修住在江子翠站附近，險些兒就見證了殺人現場。

恰好這個月上到死亡，不能不藉此機會談一個緊密相關的主題：殺戮。事實上，去年上課的時候我們就討論過納粹屠殺猶太人的議題，還放了德國柏林猶太博物館的照片和影片，多數同學都印象深刻（請參考我的上一本書）。那麼，我們如何運用《奇蹟課程》的理念來看待這次的殺人事件呢？讓我們圖解如下頁所示：



多數人看到新聞，除了感到震驚之外（怎麼會有人幹這種事情），下一步自然就是定罪，除了定兇嫌的罪外，也免不了要找他的父母、老師、和學校算帳。更有人痛心疾首地說：這個時代、這個社會病了（事實上，所有時代、各個社會的人都這麼說）。講得好像這件事與己無關似的。然而，《奇蹟課程》點出了沒人想承認的事實：每個人潛意識中都帶著殺戮的意念，除非你已能全然寬恕（參考如 T-23.IV.1 和 T-31.V.15）。我們的心靈乃是一體的，兇嫌的殺戮意念與我們的實無二致，只不過此刻他做了，我們（還）沒做。就像底部相接的火山，裡邊的岩漿相通相連，恰好此一時由某座火山口噴發出來。說不準彼一時就由我這邊的火山口爆發了；誰敢說自己前幾輩子沒有殺過人呢？殺人兇手就是心靈的代罪羔羊，殺戮的意念投射其上，成了形。沒有動手或不敢動手

的，只不過是壓抑了而已。這是個承平的時代，我們不會在光天化日之下拿著刀槍對幹。然而，零星出現在社會版的殺人事件卻隱隱透露了潛意識的陰暗面。一天中的多數時候，我們只能感知到小小的憎恨、小小的焦慮、小小的恐懼，豈知那小小的憎恨底下埋藏了大大的憎恨，大大的憎恨底下又埋藏了殺戮意念。這就是為什麼心理學家老愛把潛意識畫成大冰山的原因了。「不愛，就等於謀殺。」《奇蹟課程》講得斬釘截鐵。筆錄《課程》的海倫一輩子沒殺過人，多數奇蹟學員也沒有，因此這兒所講的謀殺指的必定是潛意識中的意念，而非外在的行為。

殺戮意念實在太過駭人，大多數時候我們都把它給壓得緊緊的，不願看，也不願面對。而最虛偽的必然是撻伐最力的衛道人士，因為這些人與凶手不過是一丘之貉，就好像小偷痛批強盜喪盡天良是一樣的。然而，只要我們一日不願面對自己，我們就多一日的痛苦、憤怒、恐懼、和震驚。震驚是出於自我認識不足所致。只要是真正看懂上圖的人，絕不會對此殺人事件感到訝異或出乎意料。既然潛意識的黑暗一體相通，我們必會感到痛苦，即使並未動刀殺人。耶穌曾在《新約聖經》裡說，心裡動淫念跟姦淫婦女並無不同。念頭才是要緊的，而不是行為。雖然殺人兇手不是我們，不代表我們無須寬恕自己。寬恕自己？寬恕自己什麼呢？沒錯，就是寬恕內在的殺戮意念；它的根源出自毀滅上主的妄想。

習學《奇蹟課程》的頭一年，我並未注意到死亡這個主題，直到有一天自己在操練寬恕的時候，赫然瞥見了潛意識深處的殺戮意念。自此我就對死亡燃起了極高的興趣，也開始意識到《課程》談及死亡的文字竟如此多。表面上那殺戮意念的對象似是引我生氣的弟兄，但那不過是小我的投射，虛晃一招而已。殺戮意念的對象一直以來就是靈性，或者是上主。伊底帕斯殺掉的不是自己的生父，而是天父。就這樣我們背上了滔天大罪，但也因為這樣，我們得救在望，因為肉體的死亡是虛幻的，而天父根本不可能遭害。

這就是真理的力量。即便是難以卒睹的種族屠殺，願意寬恕的人依舊能夠得贖，正如倖存納粹集中營的法蘭可博士 (Dr. Viktor Frankl) 所展現的。幻相往往看似堅實有力，而且引人恐懼不已，但它有一個弱點，唯一的弱點：它不是真的。不論發生了什麼事，靈性仍是我們的本質；或許可以否認，但無可改變。隨機殺人事件當然可以寬恕，只有願不願意，沒有會不會的問題。只要你有此願心。

我曾寫過，與死亡交手乃是我每日的例行功課，尤其是碰上特殊之愛和誘惑的時候。君不見西方畫家筆下的聖耶柔米 (St. Jerome)，手上抱著聖經，桌上擺著的就是一顆骷髏嗎？死亡、自我、特殊性、特殊之愛、罪咎、恐懼，這些都是小我的核心，它們實是一個模子打造出來的。沒有靈性的死亡，自我就無法誕生，因為自我 (self) 和自性 (Self)

乃是相斥的 (mutually exclusive)。自我和特殊性則是同義詞，如正文的二十四章所顯現的。自我概念缺了特殊之愛的支撐，就只是個空殼子。但罪咎和恐懼卻是失落了愛不可避免要浮現的症狀。初學《奇蹟課程》的時候，我們總會把焦點擺在修復自己的人際關係，然而，隨著學習不斷深化，我們愈能快速將人際間的種種難題連結到小我的核心，也就是上列的幾項。我們不能沾沾自喜地停留在表層心理學，而必須探入深層的小我心理。人際間的糾紛無須複雜的分析，而應看清我們如何無所不用其極地在鞏固自我和特殊之愛。

一六七課承接了一六三課，文字表達或有不同，其內涵則一。一六七課的標題是「只有一個生命，就是我與上主共享的生命」；此處的生命指的自然是靈性的生命，因此第一段明說真實的生命沒有類別之分、程度之別。同一段還重複了三次「死亡不存在」，遙遙回應一六三課的標題，也提醒我們死亡看似真實無比，卻仍屬於幻相。死亡是個夢境，我們須做的不是逃躲，而是醒來。死亡是逃得過的嗎？誰能夠跟時間賽跑？即使強健如夸父，都不能敵得過時間的摧殘（夸父不是在追日，而是在跟時間賽跑）。面臨死亡的時候，記得將恐懼放在一邊，昂首闊步走上去，告訴它「我不是這具身體，我是靈性」。我永遠不會忘記《駭客任務》第一集中的經典對語：

「再見了，安德森先生。」「我的名字是尼歐！」

主角的真實身分是尼歐，安德森則是在電腦虛擬實境中的名字。當他被電腦人史密斯扼住頸項，跌落在地鐵軌道上時，死亡列車正緩緩地駛入月台。也就在這千鈞一髮之際，他憶起了自己的真實身分；他根本就不在這裡！就憑著一念靈光乍現，他獲得前所未有的力量，不但脫開史密斯，還翻身跳上月台。雖然這還不是最後對決，但我們已能見出爲什麼尼歐到劇末竟能徒手擋住子彈，輕鬆打敗史密斯，甚至直接穿入他的身體，取代了電腦人。這取代是有象徵意義的，正如聖靈的思想體系能夠取代小我一般。然而，尼歐並非以暴力或武功取勝，而是以心靈的力量，因爲只有牢記真理才能戰勝不斷敗部復活、不斷滋衍的重重幻相。

第二段可說重述了一六三課的第一段，並闡釋得更清楚。只要我們不是持守在完滿的平安喜樂之中，就是在擁抱死亡。焦慮、恐懼、憤怒、憎恨，這些都是靈性已死的表徵。既然死亡沒有死一半的，即使是微微的不悅仍見證了靈性已死的信念。死亡會化身爲多種形式，致使我們認不出來。每日的寬恕功課，事實上都在與死亡打交道。活在小我之中，



就是活在死亡之中（耶穌稱之為 *living death*）。活在死亡之中？這是人話嗎？還有比這更荒謬的事嗎？

第三段提到的「觀念離不開源頭」（*Ideas leave not their source.*），是《奇蹟課程》的重點。從神的角度來看，上主之子就是神的觀念，神是那個創造的源頭，而觀念離不開源頭，上主之子（我們）離不開神。小我要我們相信觀念能夠離開源頭，也就是要我們相信分裂的確發生了。若以小我的角度來看，心靈這個源頭似能將分裂、罪咎、恐懼、和殺戮的念頭（觀念）投射在身體上，實際上卻永不能成功，所以我們依舊感受到內疚、恐懼；這也是「觀念離不開源頭」。因此，這句話可以從小我或上主的角度去看，端看上下文的內容是什麼。既然觀念離不開源頭，則一切修正必須從源頭（心靈）下手，因此一切修行必定純是心靈的功課，不能也不會是其他。

第八段的內容則令人想起《奇蹟課程》的導言。導言告訴我們，這部課程的用意是幫我們移除體驗到愛的障礙，也就是小我，而非教導我們愛的真諦。這是為什麼原汁奇蹟小舖的奇蹟課花上大把時間在談論小我，而非談論愛。接著它又說，與愛相對立的是恐懼，但那涵容一切的（*the all-encompassing*）沒有任何對立存在。「那涵容一切的」指的自然是愛，而並不包括恐懼，因為恐懼是幻相。對我們來說，恐懼往往顯得比愛還真實許

多，因此耶穌特別提醒我們，只有愛是實存的。他把實相和幻相明確地區分出來。承接第八段，則死亡可說是生命的反面，但涵容一切的生命不可能有對立面，因此死亡並非生命的反面。死亡並不存在，如是之故。

第九段談到我們的下一個主題：時間。時間是個大幻相，在時間之流中蓋起的城堡到頭來一定會被時間沖垮。正如馬克白所說的，這兒的生命只是個又叫又跳的走影，不論你多麼大聲抗議，幻相世界的一切就是不具任何意義。一切都是白忙一場。薛西弗斯推上山巔的大石塊必然會滾落山腳。因此，著眼於幻相世界的生命必然要一再陷入失望與絕望。人間是沒有出路的，我們就是跌坐在鐵軌上的尼歐，除了透過寬恕憶起自己的真實身分，我們還有什麼希望呢？

第十七堂課

死亡與生命（之四）

我終於活過來了！（我的墓誌銘）

課程進度：超越死亡

\* 研讀範圍：T-19.IV-C

上周五在宜蘭上課的時候，一位同學跟大家分享了她的兩個夢境：

幾年前我大哥因病過世的時候，婆婆非常悲傷。有一天我也夢到自己的小女兒過世了，那時我才知道失去自己的子女竟是這麼痛。前幾天，我夢到自己的大女兒過世了，夢裡卻沒有悲傷、失落的情緒，因為我知道那只是一場夢，現實生活中的她仍活得好好的。

這兩個夢的內容並不複雜，涵義卻是深遠的。在第一個夢裡，做夢的人並未憶起那只是一場夢，因此免不了跌入深沉的哀傷和沮喪。然而，在第二個夢裡，她清楚的覺知到那是個不符現實的夢境，於是能夠免於恐懼。《奇蹟課程》告訴我們，死亡只是一場夢；與死亡賽跑是沒用的，覺醒才是終結死亡的關鍵。

幾年前我曾夢見自己的母親過世，夢裡的場景是空蕩蕩的家屋，伴隨著強烈的失落和孤寂。幾天前的晚上，我又夢見母親過世，負面情緒仍有，卻已淡薄許多，甚至早上醒來的時候還回想了一下，才發覺我又做了相同的夢。類似的兩個夢，其間的差異反映出學習《奇蹟課程》帶來的釋放和轉化。最近這半年來，偶爾就會收到聖靈的訊息：即使我最親愛的父母現下就辭世，我也可以放得下，寬恕得了。

死亡是靈性學習最艱難的關卡，生了重病至少還有命一條，即使到了死前三天，家屬都還能抱持不切實際的期待，期待某草藥某標靶治療可以起死回生。然而，人死卻不能復生，除非你自認是耶穌再世，但所有自認或公認是耶穌再世的人都失敗了。即使耶穌本人也沒有長生不老，反而年紀輕輕就被釘上十字架。若以人的健康和壽命來衡量靈性修持的高度，恐怕耶穌就要榜上無名了。

講了這麼多，我們該如何寬恕死亡呢？死亡可以超越，而寬恕就是寬恕死亡。這句話看似不起眼，講破了不值三文錢，卻考驗你對寬恕的認識和體驗。寬恕的要義就是放下分裂之念，而分裂之念就是死亡之念。因此，寬恕就是寬恕死亡，不論你自以為在寬恕什麼。我因著感情破裂踏入《奇蹟課程》的殿堂，習學的頭一年幾乎都在寬恕感情的創傷。然而，一年半之後我有了突破，甚至能夠接納親人的死亡。與前女友分手，和親人過世，看起來是八竿子打不著的兩件事，運用的卻是同一個寬恕法門。隨後，我才了解原來真正的寬恕就是寬恕死亡。寬恕的操練離開死亡，沒有死亡，寬恕就無用了。

《奇蹟課程》開宗明義告訴我們：奇蹟沒有難易之分。這句話的意思是，奇蹟或寬恕堪解的問題並無難或容易的區別，因為所有的問題都是同一個問題，也就是心靈選擇分裂。死亡亦然。雖然我們常覺得死亡是個沉重無比的課題，然而寬恕死亡，與乎寬恕感冒、

失戀、下背痛、或親友間的誤解，並沒有什麼不同。在每一個不寬恕的念頭底下都隱藏了相同的罪咎、恐懼、和分裂之念。寬恕一個小感冒一點兒也不容易，因為它關係到神與神子間的關係，它關係到我們是否決意修復這段關係。那可是個無比重大的決定。

讓我們再複習一下《奇蹟課程》所講的寬恕，順便針對常見的錯誤做幾個提點。爲了方便記憶和操練，我把《課程》教導的寬恕法門化爲「一個問題，四個步驟」。寬恕只問我們一個問題：你願不再定罪嗎？只要有一念願心，罪咎和恐懼的山頭就給我們翻過了。沒有人初學就能發起百分之百的大願，但只要有一念願心，就會逐漸進步，願心也會逐漸增強。我願不厭其煩地重提一次：注意這句問話裡的「不再」兩個字，這兩個字絕不能省。初學之人往往有欠嚴謹，下意識地認爲當下寬恕，之後還可重回小我的懷抱，《課程》卻要我們一勞永逸地放下小我，不再回頭。此外，這句問話並不包含寬恕的對象，亦即一切對象均是寬恕的對象，不可自行區分評斷。

寬恕僅是一念不再定罪，但寬恕的學習仍需按部就班，否則難以破解小我設下的重重關卡。爲求明確，我把寬恕整理成四個步驟：

### 一、覺察到不平安

二、收回投射  
三、尋獲分裂  
四、交託小我

第一步要求的是誠實，不論寬恕過多少回，《奇蹟課程》學了多久，不平安就是不平安；平安、喜樂、和愛是相同的情緒，同一顆鑽石的不同切面，因此沒有情緒並不是平安。收回投射的要義和內涵我曾在疾病與療癒的講題裡解析過，此處不贅。這一步往往需要長時間且深入的操練，才會認出不論發生什麼事，問題永遠不是在外頭。尋獲分裂則讓我們認清罪咎和恐懼的終極肇因，也就是寬恕的下手處。此後便是交託：交託不是付託幻相，利用聖靈在二元對立的幻境裡幫我們追逐特殊之愛。交託是願意放下小我的思想體系，也就是願意改變自己看待事情的眼光。只要願意放下小我，聖靈自會前來化解（undo），不勞我們四處呼求。聖靈早知道我們需要幫助，已等在一旁了，何須我們呼喚？真正的呼求和交託必然要回歸到我們自己的願心。自己不願放下小我、轉換眼光，聖靈縱有上主的大能，也無能為力。

雖然我們能夠身在此世又不屬此世，結廬在人境，而無車馬喧，畢竟身體仍是一道與

上主交流的障礙。並不是說擁有一具身體就不能放下、無從寬恕，而是身體的日常活動總還是需要相當的心力和專注。因此，活在身體之中又要體驗到神，就好比透過百葉窗去看太陽，畢竟難窺全貌。寬恕的心境最終必會擁抱身體的死亡，因死亡為我們脫去了一件破舊的緊身衣。以下收錄十九世紀英國詩人丁尼生的名作〈越過沙洲〉，由余光中先生執筆翻譯：

落日西沉，有黃昏星，

有朗朗召我的呼喚。

但願我要出海的時辰

沙洲上沒有悲嘆。

只有輕移如寐的晚潮，

滿得無聲也無浪。

當初誰來自無邊的浩淼，

此刻要回鄉。



暮色沉沉，晚鐘聲聲，  
接下來便是黑暗。

但願沒有訣別的傷心，  
當我要上船。

從人世間時空的範疇

潮水或載我遠行，

但願能親見我的舵手，

當我越過了沙汀。

末段的「舵手」指的自然是上主或聖靈。丁尼生以夜晚來比喻肉體生命的盡頭，以出航象徵回歸上主的懷抱。天文學上的黃昏星（evening star）和晨星（morning star）乃是同一顆，也就是金星；它象徵的是基督。肉體的死亡引渡了靈性的重生，因此無需訣別的傷心。這是一首撫慰人心的詩，意境幽遠，且動人心弦。

禪宗將開悟稱作「大死一番」，因開悟者經歷了小我的死亡。但那是個毛蟲化為彩蝶的過程，因此必然伴隨著覺醒和重生的體驗，並不如字面上讀到的，只有死亡。那時才會發現過往的自己一直活在死亡之夢裡，眼睛睜得大大的，漫無目的地四處夢遊。既不曉得自己在幹什麼，也不明白自己真正要的是什麼，更不知道自己究竟是什麼。這大概就是《課程》所說的活死人 (living death) 了。

《奇蹟課程》說世界末日是最快樂的一天，因為世界原是痛苦和哀傷交織而成的。失落了靈性，失落了真實的自己，失落了神，還能不痛苦不哀傷嗎？世界末日就是了斷生死輪迴的一天，也就是我們親見那偉大舵手的一刻。無獨有偶的，絕大多數的人和宗教都把世界末日想像成人間煉獄，只有《奇蹟課程》獨樹一幟，把它講得宛如天堂一般美妙。只有小我才會恐懼世界末日，因它是個見光必死的傢伙；在神的面前，它還有什麼把戲可唱？因此，可怖的末日景象必定出自小我編造的謊言。最荒謬可笑的是，過往數千年的人類文明早已預測過多次世界末日，而不只二〇一二的十二月二十一日。這些預測自然沒有一次如實成真。了解心靈如何運作的人根本不會害怕世界末日，還忙不迭的攜手相迎。只要仍有一絲恐懼窩藏在我們心頭，世界末日就不會到來，因為小我需要身體和形體作為掩護，好規避心靈中的重重問題。世界末日之所以遲遲未至，是因為心靈仍然執著於幻相和

特殊之愛。到它願意全然放下的那一天，末日就真的近了。別忘了，毛毛蟲的世界末日乃是彩蝶的重生之日。

十九章第四節乃是赫赫有名的「平安的四個障礙」。這次上課我把第三個障礙「死亡」獨立出來講解。然而，倘使能夠融會貫通《課程》的要義，這四個障礙根本就是同一個。不論是特殊之恨、特殊之愛、死亡、或者恐懼上主，沒有哪一個簡單，哪一個困難，哪個在先，哪個在後，因它們全是同一個小我。於是你也不該訝異穿越不同障礙使用的竟是同一個萬變不易的法門。

T-19.TV-C的標題「死亡的魅力」，乍看之下頗令人匪夷所思。人人都怕死，有些還怕得要命，豈有人是喜愛死亡的？然而，這樣的質疑不過顯示我們還不夠了解自己。事實上，掩藏在死亡恐懼或末日恐懼之下的是小我對死亡的喜愛。小我不能赤裸裸的露出它的底細，否則誰會想要跟一個帶你通向死亡的傢伙在一起？因此，表面上我們都害怕死亡，渴望擁抱生命，實際上往往選擇的是分裂和死亡。佛洛伊德指出了死亡本能（death instinct）確有某些先見之明。當我們愈了解潛意識，愈了解自己，會發現死亡的確擁有一股難以抗拒的魅力。

然而，愈是看見死亡的魅力，也就愈想脫離它。誰願意鎮日與死亡為伍？當我們願意

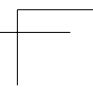
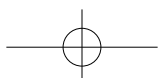
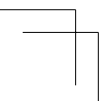
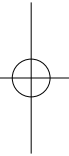
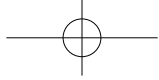
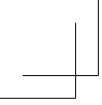
看清幻相世界的本然，就會升起超脫死亡的願心。畢竟愛與生命的呼喚和吸引仍要比死亡強上許多。不過，也唯有看清緊緊抓住死亡的竟是我們自己，才真有解脫的方法和機會。正如葉慈寫在詩裡的，死亡是我們自己造的。真實的生命根本不會害怕死亡的陰影，因為陰影並非實質，而生命乃是永恆的。

有些人看到「19.1V-C」下攝的標題「不朽的身體」便喜出望外，以為《奇蹟課程》能幫人延年益壽。但這是斷章取義的作法，因為第五段就講得明白，身體既非可朽（mortal），亦非不朽（immortal），因身體什麼也不是。身體雖出自小我之手，卻能為聖靈所用，當身體還有助於學習寬恕的時候，它就會持續存活，直到我們願意終結小我、了斷生死的那一天。這是身體的不朽之處。

活在小我中的人總是或隱或顯的覺得自己做錯了什麼，因此未來必將受報。那揮之不去的罪咎感並非導因於外在事件（說錯話或做錯事），而是肇生於心靈的一念分裂。既然分裂被小我解讀成唯一死罪，那麼身體的死亡就成了贖罪的一種手段。似乎遭遇挫折、生重病、或面臨死亡之際，我們會感到鬆了口氣，因為潛意識認為自己正透過懲罰在贖罪。然而，既然分裂之念不去，那滔天之罪似乎不論怎麼樣也贖不完，因此身體透過輪迴一再的經歷死亡，生命中的挫折和失落更是多得難以計數。只要一陣子沒有壞事發生，我們就

會感到哪裡不對勁。獻祭或拜拜只是贖罪的一種變形罷了，因我們自認不配得上天對我們的好。

聖靈與小我對身體死亡的看法是截然不同的。小我說身體「因罪而死」；既然我們有罪，身體的死亡不過是一種償還的形式。然而，聖靈卻將身體的死亡看作是「因愛而放下」；因著我們對天父熾烈的愛，心甘情願放下這具身體，投奔愛的懷抱。而那才是真實的生命。因此，我寫下「我終於活過來了！」作為自己的墓誌銘。



第四部  
時間與  
永恆

第十八堂課

時間與永恆（之一）

君不見黃河之水天上來，奔流到海不復回。  
君不見高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮成雪。  
人生得意須盡歡，莫使金樽空對月。（《將進酒》，李白）

課程進度：心腦分離

\* 研讀範圍：I-13.IV

一年期的主題式探討將近尾聲了，「時間與永恆」將是我們的最後一個主題。「時間」



是個較為抽象的論題，因此擺在最後探討。之所以抽象，是因為陷入幻相的心靈難以理解「時間並不存在」、「世界早結束了」、乃至「永恆的當下」，這些莫名其妙的命題究竟在說些什麼，就像我們很難對一個盲人解釋什麼是彩虹一樣。然而，時間雖為抽象，卻不表示不能有所體驗。只要能深入操練寬恕，總還是能摸著永恆的一點兒邊。雖然頭腦讀不懂《奇蹟課程》的某些文字，但我們的內心深處其實是知曉的。事實上，這部經典正是我們的心靈投射出來給自己研讀和操練的。

我們之中絕大多數的人都處於「心腦分離」的狀態。這裡的「心」指的是潛意識，而「腦」指的是表意識。有人說心的邏輯不是理智可以懂得的（帕斯卡語），我們對潛意識中的信念、情緒、和動機往往所知有限。大多數人縱使讀了《奇蹟課程》，也還要經歷好一段「心腦整合」的過程；初學期間老會覺得《課程》的道理懂得，卻很難活出，這就是心腦分離的症狀。腦袋想著要寬恕，心靈中卻藏有極大的抗拒和恐懼，因此寬恕不下。事實上，《課程》中的《練習手冊》就是要幫我們將「心」和「腦」接合在一起，讓我們不僅頭腦懂得寬恕，心靈也願意寬恕。

心想事成或吸引力法則所提出的運作模式大致是沒錯的，因為一切的經驗都是我們自己招來的。然而，我們卻老覺得吸引力法則失靈：為什麼我想要的錢、伴侶、工作、或名車都

得不到呢？因為我們對自己的心靈根本不了解，頭腦往左，潛意識卻往右；一邊想著要成功，另一邊卻一頭栽向失敗。不願寬恕的心靈會一再趨向罪咎和恐懼，引來使人痛苦的經驗。就算得到了名利，卻仍舊翻滾於失落和不满。操練《奇蹟課程》能幫助我們探索潛意識，如是要會逐漸了解心靈內部隱藏的信念、情緒、和動機，進而看清小我和自性的真面目。若缺乏「心腦整合」的鍛鍊，我們打死也不會承認自己經驗到的一切根本都是自己要來的。

本次的講題恰好對得上剛過去的：時間就是死亡，而永恆就是生命。無常與時間可說是一體之兩面，若不是眼前變幻來去的人、事、物，我們就不會有時間流動的感受。但時間的內涵卻是死亡，而非生命，因為真實的生命是永不殞落的。因此，真實的希望存乎永恆的生命，因為一切寄託在幻相世界的希望均隨死亡而告終。

表面上，小我總是奮力追求平安、喜悅、生命、和永恆，但又極度扭曲追求的手段，以致不僅求之不得，尚且引人困惑、迷惘、憤怒、和失望。我們往愛情之中去追尋愛，卻又不得不掉在佔有、罪咎、和攻擊的泥淖之中，因為愛情乃是一種有條件的愛。同樣的，我們往愛情、收藏、儲蓄、人際關係、甚至三不朽（立言、立功、立德）之中去追尋永恆，但小我不能教我們找到永恆，因為小我在永恆之中根本沒有存活的餘地。於此，它只能假裝去追尋永恆，讓我們「去找，但不要找著」，到頭來尋獲的卻是時間和死亡。



意識  
安樂命恆  
平喜生永

潛意識

咎苦亡常  
罪痛死無

心腦分離：  
心和腦常走反方  
向，叫人的迷感更  
分，心的速度大  
快，力量更大。

也難怪自古以來，不論是東方、西方，傷逝和教人把握時光的詩詞多如過江之鯽。羅馬詩人 Horace 要人把握今朝（Carpe diem, seize the day），今朝有酒今朝醉。《舊約聖經》也教人吃喝快活，及時行樂。中國則有李白的〈將進酒〉，教我們「人生得意須盡歡，莫使金樽空對月」。然而，時間是捉不住的，就像河水無法倒流是一樣的。因此，更多的是哀嘆時光流逝的悲歌，下引雪萊的十四行詩只是其中一例：

阿西曼達斯（Ozymandias） 雪萊（余光中譯）

我遇見來自古國的旅人，  
說：軀體不存的兩柱石足

矗立在大漠……在近旁，半沉

在沙裡，更有具破臉，怒眉緊蹙，  
唇角下撇，君臨天下而冷笑。

足見雕師通透那桀驁心情，

刻入這頑石，仍栩栩如生，

而雕者的手，像主的心已朽掉。

座基上仍可見兩句碑銘：

「吾乃阿西曼達斯，萬王之王，

觀吾大業，眾霸王，誰能模仿！」

除此更了無一物，巨像已塌，

虛墟四顧是無限的空曠，

平沙寂寂一直遠伸到天涯。

詩中的「阿西曼達斯」指的是公元前十三世紀的埃及法老王蘭姆西斯二世。時光荏苒，不僅法老不再，法老的國度不再，就連堅石刻成的雕像也破損不堪了。原先刻入的碑銘不再教人顫慄，反而透露出徒勞無功的荒謬。王中之王，又怎麼樣呢？只有象徵死亡的平沙，一望無

際的遠伸到天涯。

多數男女說出「愛你一輩子」、「愛你到天涯海角」的時候，其實根本不知道自己在說些什麼。這是基於對小我、對自己了解不夠。慨歎愛情不再的詩句隨手可得，如下引這首頗具巧思的英詩：

詞性劇 (Logodrama) 貴格·莫思 (彭鏡禧譯)

她把名字存入我的詞彙，

穩健地踏進我的生命，恰似她所屬的動詞。

似曾相識的舊形容詞的各層意義從而顯現：

夜的。秋的。屏息的。坦率的。瘋狂的。

而且她的出現十分

令人折服，一如最輕柔的具象名詞：

風和花。鴿子和天空。

副詞尾隨自她的長衫，流暢甘美，微妙輕靈。

但，可惜啊，她是個動詞，  
及物，總是在變。

終於連名詞也變得抽象  
如迷惑和任性。

因為相信她直述式的喟嘆，  
我從未料到她竟會棄我  
於這憂鬱的假設語氣。

詩人以瑣碎無趣的文法用詞入詩，卻令人耳目一新。人間沒有恆久的愛情，正如詩中的「她」是個動詞（那麼，「我」就不是嗎？），小我以特殊之愛為手段，引人前去追求，但求到的最終是失望，因為人間的愛必然是腐朽的。詩末「憂鬱的假設語氣」（blue subjunctive mood）實為雙關語，因 mood 同時有「語氣」和「心情」的意涵。

《奇蹟課程》的讀書會裡，有個大家常問的問題：我的人生劇本真的是我自己寫的嗎？我怎麼會寫出這麼爛的劇本，小時被父親虐待，長大了又被女友拋棄？人生的劇本的確是我們自己寫的，但作者不是表意識，而是潛意識。沒有錯，就是我們之前解釋過的「集體潛意識」。在集體潛意識裡有一座超大型圖書館，裡頭收藏了所有的劇本，包括你的、我的、乃至整個宇宙的藍圖。我這一生會碰上什麼人、遇上什麼事，如何遇上，劇本裡全都寫得清清楚楚。劇本全都已經寫定了，不論是過去五百年、未來五百年、或未來兩千萬年。因此，不論是過去、現在、或未來，其實都已經「發生過」了。我們只是選擇了某一套劇本，在「現在」這個時點重新排演一次而已。而我們的這具身體其實就是心靈的戲服。

劇本的編排，乃至選擇劇本的，都是集體潛意識，因此我們的表意識往往不願承認，以為自己是命運的受害者。注意這兒的「集體」兩個字，沒有人能夠單獨寫定或決定劇本，因此我們無須自責，亦不須責怪他人。即使是單一事件，都是由所有人的集體心識創造出來的，

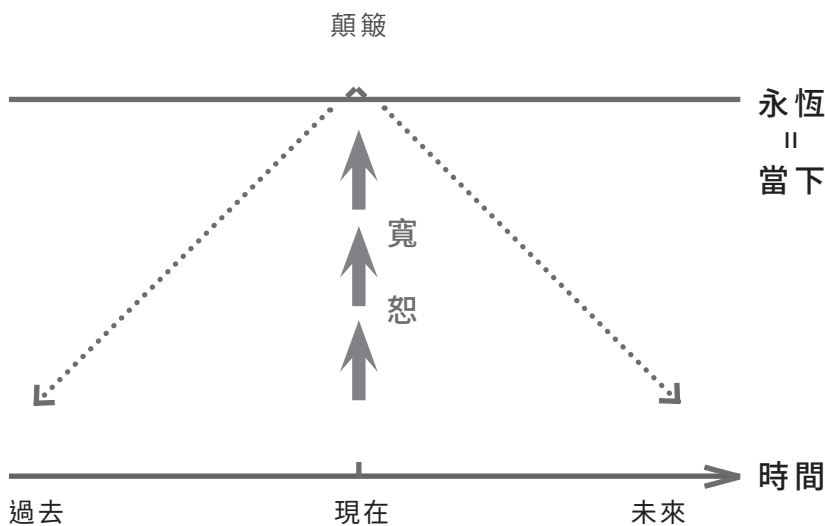
因為單一事件並不真是單一事件。（只要想想蝴蝶效應就會明白我在說什麼了。）爲了受害或加害的人生劇本而自責不已是靈修場域中屢見不鮮的錯誤，這類錯誤是基於不了解心靈運作的道理所致。

超大型圖書館只是個譬喻，你也可以用檔案櫃、數位圖書館、電腦程式、或數位圖庫作爲象徵，隨你高興。我們的心靈具有隨意拼貼的能力。我曾在課堂上問學生：既然耶穌不會講英文，如何傳了一本英文的《奇蹟課程》？耶穌那個時代根本還沒有英文。更誇張的是，《奇蹟課程》還運用了十四行詩的格律，以及當代精神醫學的詞彙。這部課程該不會是海倫一個人捏造的吧？事實上，就說是心靈捏造的也沒有錯，因爲它將耶穌的修行經驗、英文、抑揚五步格、柏拉圖、精神醫學、和邏輯學拼湊在一起。就好像我們從電腦的圖庫裡選出小花、蜜蜂、蝴蝶、草原、和太陽，拼湊成一幅美麗的圖畫一樣。圖庫裡的圖檔應有盡有，正如劇本早已全數寫定。因此《奇蹟課程》這部書就是我們寫來給自己看的，如此而已。外面根本沒有什麼「別人」需要被拯救。

講到劇本早已寫定（可參考 W-p1.158.3-4），多數人會把焦點集中在「劇情」，也就是過去和未來已發生或即將發生的事，但劇情卻是最不重要的。要不是人們對劇情這麼執著，也不會花上大把銀子去餵養實是騙術的一種行業——算命。算命只是一種冷讀術（cold



reading），任何人只要掌握了冷讀術的幾項小技巧，都可以算得八九不離十。（相關研究請參考 Richard Wiseman 著《超自然心理學》。）許多人熱衷於易經、卜卦、紫微斗數、和塔羅牌，卻不了解劇情根本不重要，重要的是我們對劇情的解讀，也就是我們看待事情的方式。假使我們透過小我的眼鏡去看，看見的必然是罪咎和恐懼，不論我們是生在索馬利亞、台灣、或者是加拿大。心靈若願意寬恕，不論外在發生了什麼事，都能常保平安、喜樂。因此，《奇蹟課程》有時出之以複數的劇本（scripts），指的是小我和聖靈這兩套劇本，劇情雖同，心境和解讀方式卻截然不同。



分裂正如永恆之中一個微小的顛簸，雖然開展成無窮的時間，卻絲毫無損於永恆的完滿

上頁圖的上部畫的是海倫的一次靈視經驗，她看見真實的生命延展如一條金黃色的線，而時空領域中的肉體生命就好像一個微小的顛簸（minuscule dip）。肉體的生命看似冗長且無比重要，放在永恆之下卻顯得多麼微不足道，若不仔細審查還真看不見哩。爲了擴充意涵，讓原本的圖示更形豐富，我畫了藍色箭頭以下的部分。小我的分裂之念其實微不足道，爲我們當真之後卻顯得相當真實，再經過心靈無限放大，遂開展成無窮無盡的時間，一舉取代了永恆。倘使畫得更完整些，我們可以把時間和空間繪在一塊，讓分裂之念開展成整個宇宙。上下四方謂之「宇」，古往今來謂之「宙」，宇宙二字同時囊括了時間和空間；無獨有偶的，不論是《奇蹟課程》或者量子物理學，都把時間和空間看成是相同的元素。

課堂上我習於將現在（now）和當下（present）區別出來，以免討論的時候語意不清。「現在」指的是時間軸上由過去度過到未來的中介點，而「當下」指的是永恆之境，因此不在時間裡邊。《奇蹟課程》的文字似未完全區分，但這個分別是很重要的，因爲時間屬於幻相，而永恆屬於實相。《課程》所講的寬恕則把心靈從現在提升至當下，將我們從時空幻象之中救拔出來。注意我把寬恕箭頭的尾巴對準了「現在」，因爲寬恕的願心必然起自現在。過去不論學了多久，寬恕了多少回，那些都已經過去了；未來不論你將要發起多大的願心，未來畢竟尚未來到。因此，不論我們能編造出多少藉口，只有當下的寬恕才是貨真價實的。

「13. IV」的標題是「時間的功能」。時間和空間出自小我的妄造，它們在永恆之境根本沒有存在的「餘地」。雖是如此，聖靈卻能利用小我妄造之物，來幫助心靈學習寬恕。這在本節的七、八兩段講得很清楚。在聖靈眼中，時間是為了解除我們對時間的需求；時間是拿來學習寬恕，而不是追逐特殊之愛用的，而寬恕能帶我們脫離時空的範圍。在小我眼中，時間和空間是拿來取代永恆用的，使得真實的生命好似失落了。為了加深大家的印象，上課的時候我常出之以反面的敘述：不是拿來學習寬恕的時間就是浪費掉的時間。注意這兒講的是「學習寬恕」，因為寬恕和療癒本身並不需要時間。寬恕僅是一念不再定罪，如是而已。

「現在」是最貼近永恆的時間，因為現在是寬恕唯一的容身之地，而寬恕能帶我們通向永恆。「當下」則是永恆，當下就是永恆的當下。坊間許多標榜「活在當下」的書籍或法門，放在《奇蹟課程》的脈絡下看，頂多只能算是教人「活在現在」。缺了寬恕的橋樑，勉力專注於現在也沒有用，因為小我的思想體系仍活存得好好的。寬恕能徹底置換小我的思想體系，捨斷罪咎和恐懼的源頭，使心靈回歸永恆的平安。

多數時候，我們都活在過去和未來的陰影之中。回想過去的時候我們就看到罪，因我們最常憶起的就是些受害的情節，即使回憶的內容是特殊之愛，仍然逃不出罪咎的烏雲。那未來呢？未來正是恐懼的大本營，一如過去是罪的大本營。未來是充滿擔憂的，因為我們會把

過去的罪投射到未來，又萬分恐懼地去計劃這個，計劃那個。可憐的「現在」則落得夾縫中求生存，因為它幾乎被過去和未來給佔滿了。學習寬恕的時候我們尚得剝除過去和未來，才可能在「現在」替寬恕覓得一處容身之所。多數學習《奇蹟課程》的人都共有的經驗：才想坐下來研讀練習課，就覺得指甲太長該剪了，地板太髒該掃了，喔對了，還有一通該打的電話沒打。怪了，怎麼滑手機上網的時候都不會覺得指甲長、地板髒、電話沒打？這不是抗拒寬恕的明證，還是什麼？過去和未來是個無底大洞，引得我們老覺得還有什麼事尚未完成；只要我們落入了「未完成」的陷阱，就永遠也甯想寬恕了！

最後，讓我解釋一下第三段出現的「選擇性懷疑」和「選擇性知見」。知見 (perception) 指的是我們看待事情的方式，相通於《奇蹟課程》所說的「判斷」 (judgment) 和「解讀」 (interpretation)。聖靈的思想體系稱作「正確的知見」 (true perception)，簡稱爲正見 (請勿與佛法八正道中的正見相混，二者並無乾淨的對應關係)。小我的思想體系稱作「錯誤的知見」 (false perception)，簡稱爲妄見。因此我們的知見可有選擇性，端看選擇的是聖靈，或者是小我。同樣的，懷疑可爲小我服務，藉此質疑寬恕的理念，質疑《奇蹟課程》，質疑神或真理的存在。但聖靈亦可利用懷疑來治癒我們的心靈，因我們能對死亡和這個世界

時間的真實性起疑。此為選擇性的懷疑。懷疑雖出自小我，卻可為聖靈所用，一如上述的知見和

第十九堂課

時間與永恆（之二）

課程進度：當下的平安

\*研讀範圍：T-13.VI

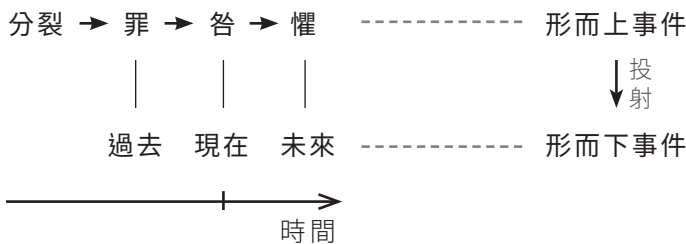
最近這幾天，我又開始體驗到大的喜樂和愛。雖然抗拒總會一波波襲來，但還是關關難過關關過。相較於兩、三年前，抗拒的期間縮短了，平安的期間拉長了。這就是《奇蹟課程》的美妙之處：傳統宗教總把天堂放在未來，《課程》卻要我們當下得著救贖。

不論是牧師或是法師，總會諄諄教誨信眾：這輩子好好幹，死後就許進入天國或者極樂世界。然而，任誰也無法保證某人是否真能得著救贖。為死後救贖感到焦慮和恐懼的宗教信仰

徒大有人在，因為小我將過去我們對上主犯的罪投射到未來，它預期上主必要展開報復。我們的潛意識根本不相信自己能夠找到天堂，因此焦慮和恐懼總是緊緊跟隨。

然而，寬恕卻告訴我們分裂未曾發生，沒有人能夠犯罪，於是地獄的懲罰實屬無稽之談；天堂就在當下，此時、此地。耶穌不要我們白白受苦，眼巴巴地冀望捱到死後能賺一張天國的門票。事實上，謹守清規和戒律只會帶我們通往地獄，因為一切道德規範都是小我的傑作：先把二元對立當真，再把罪過投射給那些「不道德」的人。這世界上根本沒有一致公認的道德規範，所有的規範都有明顯的例外——光是這兩點，就能使人斷定道德規範根本不是什麼真理。假使將天堂冀望在未來，天堂就永遠不會來，因為「未來」就是「尚未到來」，而固守分裂的心境必會執著於自己當前的投射。最可悲的是，沒有一個人不能當下就進入天堂，徜徉於純然的平安、喜悅、和愛，而真正願意學習寬恕的人卻少之又少。你說，還有什麼比這更可悲的事嗎？

爲了更清楚地呈現《奇蹟課程》的時間觀，我繪製了下面這張圖：



分裂所引發的罪、罪咎、和恐懼分別對應到時間軸上的過去、現在、和未來。小我認定分裂之罪發生在過去，於是引發了現在的罪咎，對未來的恐懼也隨之出現。這是形而上（潛意識）層面的小我，也是初學者難以覺察的部分。然而，潛意識中的罪咎和恐懼必會投射在形而下（意識）的層面，幻化出種種引人不快的事件。小我這套罪與罰的邏輯是不變的，於是我們開始定弟兄的罪，也定自己的罪，還預期待罪之人未來必會遭到懲罰或報應。一旦自己碰上厄運，我們就自動創造連結：一定是以前在學校讀書的時候不尊重師長，一定是上回等公車沒有排隊，一定是因為偷了公司的東西，才導致了今日的下場。

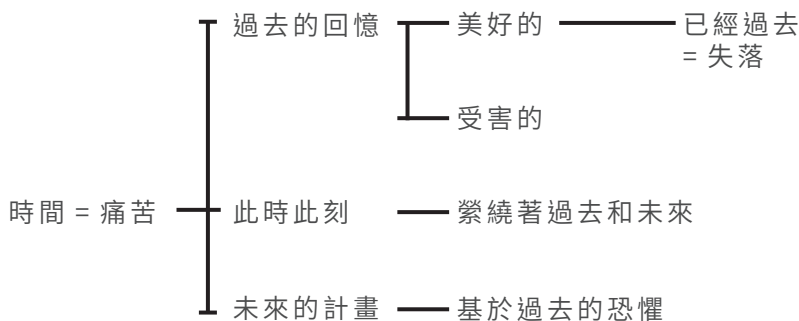
每當我們發覺自己交上好運，諸事順利之際，內心就開始感到不安。似乎我們不配得這麼樣的好運道，似乎壞事總該臨頭，似乎這麼「順」是不對的。古人不是都說嗎：樂極生悲。雖然自己也搞不清楚究竟是怎麼回事兒，臨到生了重病、親人離去、感情破裂之際，我們卻鬆了一口氣，似乎得到這些報應是應該的。然而，既然並未真正放下小我的思想體系，潛意識仍會不斷給自己定罪，當事人仍覺得自己做錯了些什麼，只配得懲罰，不配得幸福。因此，過了一陣子，相同的戲碼又要全部重演一次。煩不煩啊？這就是我們跟隨小我得到的禮物：地獄的永罰。縱有一些微薄的贈禮，也無法收得心安，因為內在的罪咎使我們認定自己不配得。曾有藏傳佛教的老師問弟子：你能承受多少幸福？良有以也。近幾年來流行「小確幸」



（小小確定的幸福）的說法，因為小我只敢要小確幸，不敢要大確幸。大確幸是它無法承受得了的。可悲的是，在這無常的世界裡，根本沒有任何幸福是確定不移的，「小確幸」只是一種可堪憐的自欺手法罷了。

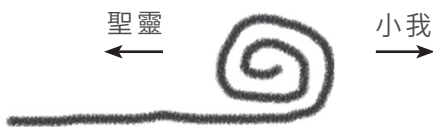
小我是以過去來評斷現在的，我們總是以過去的經驗作為判斷的依據。因此《練習手冊》第七課說「我只看得到過去」（I see only the past.）。然而，看見過去就是看見罪，不僅因為過去充滿了受害經驗，更因為我們總是以二元對立的方式來回憶過往。而二元對立就是罪的化身，即使是特殊之愛也與罪咎脫不了干係。憶起的或許是過往的美好，卻還是脫不掉隨之而來的惆悵，畢竟過去早已不復存在了。那未來呢？未來是充滿計畫的，但小我的計畫總是滿溢著恐懼，它要防堵壞事發生。未來的計畫基於什麼呢？又是過去的經驗。因此，活在未來也等於是活在過去，再度印證了「我只看得到過去」的事實。

## 小我的時間觀：永遠的痛苦

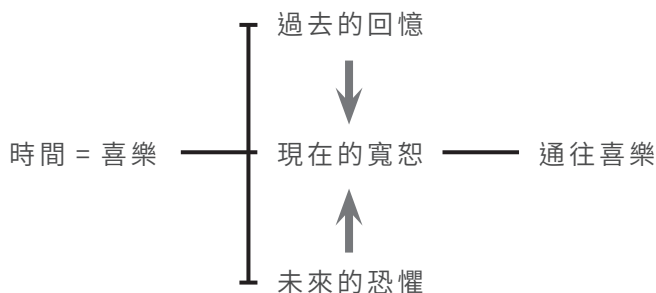


「現在」常常被過去和未來佔據，  
 偏偏過去充斥著痛苦的受害經驗，而  
 未來又滿是擔憂和恐懼。這種生活怎  
 能令人忍受？難怪耶穌在課程裡揶揄  
 道：你忍受痛苦的能力高強，但還是  
 有個底線吧？《練習手冊》一三五課  
 教我們不要自行計畫未來，應與聖靈  
 一同寬恕，寬恕過後該做些什麼聖靈  
 自會有所指引。寬恕能夠解消時間，  
 把心靈從時空的牢籠裡救拔出來，回  
 歸永恆的當下。耶穌在《正文》裡將  
 時間譬喻成一張地毯（如下圖），小  
 我將小小瘋狂之念鋪張成織滿受害故  
 事的毛氈，聖靈卻把小我的地毯捲起，  
 教我們看清一切都只在一念之間。

時間的地毯



## 聖靈的時間觀：永遠的喜樂



慢慢地，我們不再感到時空蒼茫無盡，既不曉得自己從那兒來，也不知道自己該往那兒去。有詩為證：

登幽州台歌 陳子昂

前不見古人，後不見來者。

念天地之悠悠，獨愴然而涕下。

詩人看見宇宙的時空沒有窮盡，自己只是一個蜉蝣，轉瞬即逝。生命既是如此微薄，我們跟一隻螞蟻也沒有太大的不同。看到這些，能不感到難過、失落嗎？我們不了解宇宙乃是自己心靈的投射，而源頭竟是小小的分裂一念。就好像大爆炸 (Big Bang) 之前的宇宙，也只是個極微小的質點一般。

初學《奇蹟課程》的人總會感到疑惑：那原初的分裂之念究竟是哪來的。就像在地球科學的課堂上，學生總會問老師，大爆炸之前的宇宙究竟是怎麼回事。《奇蹟課程》並沒有正面回應這個問題（可參考CS），因為這個問題不能問得太當真——分裂之念並不真的存在。假使問得當真，就會把這個幻相世界弄假成真了。另一方面，真正願意寬恕的人不太會被這類形上問題困擾，因為他並不把分裂看得很真。幻相就是幻相，幻相是找不到根由的，毋怪《奇蹟課程》常說小我無因（causelless）亦無果。

有人擔心一旦回歸天堂，會不會哪天一根神經不對，又動了分裂之念，再度墮入凡塵？常有有人在課堂或聚會的場合提出這個問題，但這實是個錯誤的問題。因為天堂裡沒有時間，因此不會有將來哪一天的問題。是因為我們的心靈早已被時空幻相制約了，才會不知不覺問出這類不存在的問題。天堂不是一個地方，不在天上或者地下，天堂裡也沒有時間，只有永恆的當下。分裂之念懸在時空之外；先有分裂之念，時空宇宙才繼之而起。因此，分裂並非發生於過去、現在、或者未來。它就是心靈中的一念，只要願意寬恕，這一念就永遠消失、不復存在了。

上面的描述是否讓救贖變得很簡單？沒錯，本來就是這麼簡單。救贖僅在一念之間，如此而已。

除了劃定的章節之外，這兩週我還選了「28.1」作為補充。「28.1」的標題是「當下的記憶」，記憶顯然出自小我的妄造，因為天堂裡根本無需記憶。小我利用記憶來執著過往的受害經驗，讓我們難以活在當下。然而，記憶對聖靈來說竟也有妙用，就是在寬恕的時候讓心靈憶起它當下的真相。這就是本節標題的由來。第二段提到的選擇性記憶就是個寬恕的抉擇，你是選擇回憶過去，或是情願憶起當下的完滿？

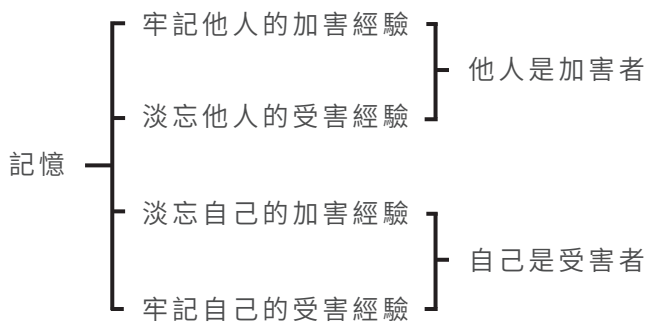
記憶在當代的認知心理學中是個饒富趣味的主題。有興趣的人可以參考卡羅·塔芙瑞斯和艾略特·亞隆森合著的專書《錯不在我？》。一般人總以為記憶就是個檔案櫃，收藏了每一個現在記錄的感官資訊，假以時日再取出來使用。事實上，記憶比較像是劇作家，無時無刻不在改編過去的劇本以符合當前的需要。因此，也有人以「創憶」來形容它。它甚至還能無中生有，堅決相信從未發生過的事。

當記憶為小我服務的時候，我們很容易就把自己寫進受害者的角色，並將他人羅織成爲加害者（如下頁圖）。我們會牢記自己的受害經驗，淡忘自己的加害經驗，牢記他人的加害經驗，並淡忘他人的受害經驗。當我們想稱讚一個人的時候，很容易就能舉出一些優點，並暫時忘卻他們的缺點，當想投射罪咎的時候，卻能將當初記得的優點忘得一乾二淨，只看見他的缺點。難怪每個人都認定自己是受害者，卻沒有人記得自己曾是加害者。就連希特勒都

以為自己是受害者了，還有誰不能當受害者呢？不過，記憶就像身體一樣是中性的，因它可為聖靈所用。選擇性的記憶要我們透過寬恕來遺忘過去，以便能憶起當下。當我們回歸天堂之後，記憶能力也就無用了，那時我們甚至不會記得自己最後一世的名字。

寬恕能幫我們放下（遺忘）小我的思想體系，這就是「28.1.1」所說的化解（undo）。奇蹟並不做（do）任何事，它只是不（un-）做（do）。遺忘小我和憶起上主乃是一個銅板的兩面。這就是《課程》導言所說的「移除體驗到愛的障礙」。因此，奇蹟並不真的教了我們什麼，而是幫我們清除舊有的思想體系。每次讀到這一段文字，我總會想起《老子》的經典名句：

### 小我如何利用記憶



「為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為。無為而無不為。」（第四十八章）

「13.VI」的標題是「尋找當下」。第一段的「看見」指的自然是心靈的，而非肉眼的。肉眼之所見正好障蔽了心靈的醒悟（看見）。詩人周夢蝶出之以弔詭：「所有的眼都給眼蒙住了。」顯然第一個「眼」指的是心眼，而第二個「眼」指的是肉眼；心靈營造了視覺來障蔽內在的靈性。肉眼之所見正好使你「視而不見」。

「看見」在文學史上恆是個饒有趣味的題材。西方戲劇中最出名的盲眼人就是《伊底帕斯王》中的老先知泰瑞西阿斯（Teiresias）。他雖然眼睛看不見，卻是底比斯（Thebes）城裡唯一知道伊底帕斯王（King Oedipus）身世的人（所謂眼盲心不盲）。與他相對的正是伊底帕斯王本人，他雖然耳聰目明，擁有過人的膽識和聰明才智，卻看不見自己的出身，更不曉得他已幹下了弑父娶母的勾當（眼不盲心盲）。《伊底帕斯王》有趣的地方不在後人胡亂編造的「伊底帕斯情結」，而在我們就是伊底帕斯。我們看不見自己攻擊了上主，更不曉得自己就是上主之子。當可憐的伊底帕斯發現自己的身世，悲憤之餘用手戳瞎了自己的雙眼，這不過顯示真正看不見的人是他自己。

第一段還提到「真相容不下任何錯誤」，這句話值得停下來仔細反思。理論上，心靈的學習必須比任何學問都還要來得精確；科學研究容有誤差值，但真理是不能有誤差的。然而，心靈的領域卻是我所見過最混雜不清的範疇，充滿了各各似是而非的說法。人們用不同的語詞來講說同一件事，又以相同的語詞來講說不同的事，這類現象往往讓聽者迷惑萬分，要不就自以為懂得。語言文字雖然只是心靈的助行器，但假使連助行器都狀況百出，心靈自然要寸步難行了。好在《奇蹟課程》的原文不但理路清晰，而且文字精確，一舉掃蕩了學習的重重障礙。若不是這部課程，不知還要在這無明亂世摸黑前行多少輩子哩！因此，上課和寫作的時候我總會特別注意表情達意的精準，不會把佛教和基督教的語言拿來跟《奇蹟課程》混用，因為彼此之間根本沒有乾淨的對應關係。勉強為之只會造就更多困擾和迷惑。

第三段所說的「透過基督去看基督」講的就是「透過聖靈去看弟兄」。所謂「基督會示現於你所見到的每一個人」可與《練習手冊》的二十九和三十課作連結。二十九課說「神在我所見到的萬物之內」，三十課說之所以如此，是因為「神就在我的心靈之內」。嚴格來說，神並沒有在這只杯子裡，而《奇蹟課程》也不持泛神論（Pantheism），認為山有山神，海有海神，河有河神……）。之所以感覺起來好像神在杯子裡，是因為我們先在心靈之內看見了祂。眼前的杯子，或說這個世界，只是一面鏡子，它反映的是心靈內在的狀態。就像我



們帶小朋友照鏡子的時候，會指著鏡子裡的他說：「看！你在那裏！」但我們心裡很清楚，鏡子裡並沒有人！因為看不見自己的臉，我們必須透過鏡子；身體這面鏡子能幫我們看見靈性，因為我們在原本罪證確鑿之處看見了純潔無罪。這就是《課程》所說的，寬恕的見證（witness），也是真實寬恕的驚人之處。所謂的真實世界（real world）指的就是神性的倒影（reflection），雖然僅是倒影，卻使人確信不移自己尋獲了靈性。

第二十堂課

時間與永恆（之三）

課程進度：小我所造為聖靈所用

\*研讀範圍：T-15.1

「不配得」的信念可說深深地根植在我們的心靈之中。以我自己為例，不滿一年的教學生涯之中就遇見了許多貴人，有人提供上課場地，有人提供食宿，有人找來出版商，更有人呼朋引伴前來聽講。然而，小我總會在旁指指點點：住在別人家裡，吃人家的東西，也沒付錢，慚愧不慚愧呀你？似乎自己應該要拿點什麼實質的回饋出來（不外就是錢吧？）。然而，

聖靈卻不是這麼看的；祂看見所有的人，包括我在內，都在促成《奇蹟課程》的教學：有錢的出錢，有人脈的運用人脈，有房子的提供食宿，而我，則負責分享自己的學習成果。每個人都是一小塊拼圖，當大家能夠各安其位的時候，完整的畫面就呼之欲出了。

潛意識裡的罪咎引發了不配得、該受罰的信念，而罪咎的肇因卻是分裂。許多人一輩子受困於這類毀滅性的信念而不自知。天涯何處無芳草，有些人定要跟酒鬼、毒蟲、或罪犯交往，成天忍受家暴的威脅，卻又不願也不敢離開。有些人一再地受到會拋棄她的男人吸引，身邊成打的好男人卻一個也看不上眼。有些人則一再地被倒會，弄得自己信用破產。這些都不是命運加諸於我們，而是我們的潛意識要來的。既是潛意識要來的，我們就名正言順地說不是自己的錯，但這麼做也就鎖死了解脫的那扇門。

解脫的方式並非如一些新時代或《奇蹟課程》的信徒所做的，用頭腦來催眠自己「我是配得的」，或祭出時下流行的「吸引力法則」來吸取想要的好物。只要潛意識裡的罪咎一日不去，受害的經驗就會接踵而至，令人難以喘息。頭腦的操作是沒有用的，因為潛意識的力量要強大得多。而《奇蹟課程》注重的也不是外在的事件，而是我們把外境解讀成不配得或懲罰的證據（也就是小我的見證）。因此，唯一的解藥還是寬恕：不要用頭腦來替自己灌輸「我無罪」的信念，而是得靜下心來捫心自問，我是否願意看見弟兄和自己的純潔無罪？只

要迸出一念由內而發的願心，真實的寬恕就啓動了。以上所提是學習《課程》的學員常犯的錯誤，不可不慎。

小我的思想體系就像一只定型的杯子，任何液體倒進去都會呈現出相同的形狀，而且沒有其他可能。不論是富裕或者窮困，獨身或已成家，事業有成或一事無成，小我總能把信他的人框成受害、不配得、該受罪罰的形狀。即使吸引力法則替我們吸來人間的飛黃騰達，心靈依舊無法平安。只要外在得到的超過了小我「限量配得」的額度，內疚就會逼得人惶惶不安，非得要自己也犧牲點什麼才好。毋怪《課程》說人間的快樂是痛苦的 (Painful Pleasures and tragic joys)，因為在小我的魔音穿腦之下根本無法真正享受人生。

然而，倘使連人間的小小快樂都無福消受，又怎麼能受得住上主賜予無條件的愛與祝福呢？顯然問題不在上主給或不給，而在我們願不願意接受。以往的許多基督教神秘主義者，當他們真正碰觸到神的愛，引發的卻是深刻的羞愧和罪咎，於是又死命地鞭打自己、折磨自己，弄得個人形銷骨立、病魔纏身。他們已先把罪和分裂當真，自然無顏親見上主。狂熱的自虐無法引人找到神，只會使人陷入小我的泥淖，走上自我毀滅之途。然而，傳統的宗教卻以為這才是救贖，你說這不是錯亂，還是什麼呢？

這幾週的研讀範圍恰好碰上了幾個聖靈利用小我的例子，靈機一動便整理了下頁簡表：

### 小我所用

投射罪咎，遮擋潛意識

取代永恆

收藏過去的罪

懷疑聖靈和上主

執取特殊之愛

妄見

(false perception)

阻隔心靈的交流

鞏固小我的思想體系

### 中性的 小我所造

身體

時空

記憶

懷疑

人際關係

知見

(perception)

語言文字

學習

### 聖靈所用

心靈的明鏡

學習寬恕

憶起當下的真相

懷疑小我和世界

放下特殊性

正見

(true perception)

促成寬恕和交流

鞏固聖靈的思想體系

符合條件的項目還有許多，此處僅列舉幾個《奇蹟課程》提過的例子。不論是身體、時間、空間、或是人際關係，均屬小我所造，天堂所無。小我營造這些自有它的用途，但聖靈亦不會袖手旁觀，反而能巧換其用，達成救贖的目的。巧婦難為無米之炊，聖靈既要將我們從幻相中救拔出來，就不能不運用一些技巧和工具。於是你看祂就地取材，得來全不費吹灰之力。既然小我和聖靈各有所用，而且目的恰恰相反（一個引我們遠離寬恕，一個引我們親近寬恕），那麼這些工具本身便

是中性 (neutral) 的」。

身體實是中性的，它並不美麗，亦不骯髒，因此學習靈性的人並不需厭惡或排拒身體。小我將身體當成投射罪咎和恐懼的對象，並以身體的世界來吸引心靈注意，使它無暇向內觀照。身體於是形成心靈的障礙，造就了《課程》所說的「失心狀態」(mindlessness)。然而，聖靈卻將身體當成心靈的明鏡，讓我們由身體看見潛意識的投射，藉此來收回投射並寬恕之。顯然小我和聖靈利用身體的方式是截然對立的。

懷疑也是個兩面刃。對奇蹟理念的懷疑會使奇蹟學員裹足不前，甚至不願寬恕，對小我的懷疑卻能破解許多看似理所當然的信念。哲學界自古以來即有懷疑論 (skepticism) 一支，徹底的懷疑論必定使人寸步難行，因為這個世界根本不存在確定不移的真理。初學《奇蹟課程》的時候必會疑竇叢生，因為《課程》攤開的真相十有八九落在潛意識的範疇，潛意識就是覺察不到而名為「潛意識」，我們自會感到懷疑了。我們無須壓抑自己的懷疑，反而應該多向聖靈或老師請益，等到寬恕的操練逐漸深入，潛意識自會開啓，那時你就無須懷疑了。反倒是壓抑懷疑的人，很容易就成爲失去主見的牆頭草，這些人向來都是宗教和靈性詐騙的肥美獵物。

小我利用人際關係來追求特殊之愛，卻又關不住內在的罪咎，於是由愛轉恨的關係比比

皆是。人際關係是我營造特殊性的利器，不論是特殊之愛或是特殊之恨，而兩者都離不開罪咎和恐懼。聖靈並不要我們切斷人際關係，反而讓人際關係成為潛意識的一面鏡子，因為人際間的糾結比起潛意識要容易覺察得多。而人際間的糾結正是潛意識的罪咎投射出來的。聖靈教我們運用人際關係來學習寬恕，最終放下小我的特殊性，無論是特殊之恨或是特殊之愛。假使別人朝我們射箭，我們依舊能夠保持平安，甚至還能給出愛，就表示我們的內在（整個心靈，包括潛意識）確實選擇了寬恕。

最後是語言。語言表面上促進了人際間的交流，實際上若不是心靈先把分裂當真，我們根本無需語言作為交流的工具。既然語言的目的是阻礙交流，而非增進交流，人與人之間難蕪叢生的誤解就不該是什麼怪事兒了。然而，假使我們有心學習，而非賣弄詞藻，雞蛋裡挑骨頭，語言仍不失為一項好用的工具。英國哲學家柏克萊（George Berkeley, 1685—1753）曾建議後代哲學家以語言哲學為首要之務，因為賣弄詞藻造成的誤解實在太多，大大阻礙了知識論和形上學的研究。連字詞的定義都弄不清了，還談什麼哲學？因此，假使你想找一個能夠引你入門的靈修老師，衷心地建議你找個表意精準清晰的老師，這是必要條件，不是充分條件。

海倫·舒曼在傳述《奇蹟課程》之前曾意外發展出通靈的能力，偶能預知未來或遠方發

生的事。然而，就在筆錄《課程》前夕，她做了一個決定，不願再妄用心靈的能力。那是海倫的一次靈視經驗：她看見自己走進一個開口狹窄的洞穴，並在洞穴裡撿到一只卷軸。裏住卷軸的羊皮紙碰到她的手便脫落了，她拉開卷軸一看，中間寫了兩個大字：GOD IS。當她再把卷軸拉開一些，左右兩端出現了密密麻麻的小字。就在此時，一個聲音出現了，告訴她：若把左端拉開，就能通曉過去之事，把右端拉開，就能通曉未來之事。海倫思忖良久，終於下了決定，將小字的部分闔起。她對過去和未來都不感興趣。這時，那聲音又出現了，說道：謝謝妳。

卷軸中央所寫的就是當下的真相：上主永恆如是。除此之外的皆是幻相，皆不存在。這裡的 IS 是 be 動詞，後面不接受詞的情況下可翻成「存在」。英文裡的  $\alpha$  動詞有分時態，過去的用過去式，未來的用未來式。一般人常以為現在式指的就是現在，但真正指涉現在的卻是現在進行式。現在式其實包含了過去、現在、和未來，簡言之就是描述一種恆常的狀態。當你說「She is beautiful.」的時候，你的意思該不是「她只有現在漂亮」吧？因此，依據相類似的邏輯，我選擇把 GOD IS 翻成「上主永恆如是」。

幾年之後，當海倫來到以色列的古慕蘭（Qumran），赫然發覺那次靈視經驗所見的洞穴正在此處，恰好是人們發現死海卷軸（The Dead Sea Scrolls）的地方。看見那洞穴的時候，



她幾乎要憶起兩千年前的某一世，或許就在那一世她曾是耶穌的門徒。但她終究停止了探索，正如《聖經》裡的耶穌所建議的，讓死者去埋葬死者吧！

我們的確可能在修練《奇蹟課程》的時候發展出通靈能力，通靈能力本身亦是中性的，只要拿它來替聖靈服務即可。可惜世間多數的通靈人並未走上正道，卻將通靈的能力當作追求金錢、名位的工具。通靈收到的訊息不外就是宇宙的劇本，不論其中的劇情再怎麼新鮮，都是幻相一場。若以通靈來執取這個世界，同樣會走上小我的老路子。

再看深一層：宇宙的劇本是我們的心靈寫成的，為什麼自己卻看不見？答案可能會跌破多數人的眼鏡：因為我們自己不願意看見。人類多想預測未來呀，醫師、股市分析師、氣象專家、政治學家、經濟學家、靈媒、算命仙，這些人不都是人類社會中的專業預測者嗎？可笑的是，不論用的是科學、玄學、紫微斗數、還是塔羅牌，結果都是一蹋糊塗。真能算得準的大概只有神話故事裡的阿波羅神諭和可憐的卡珊卓（Cassandra）吧。

你真的這麼想知道未來嗎？讓我們打個比方吧：很多人都怕看電影之前被「雷」到。假使你每看一齣電影之前就已知道所有的劇情，你覺得這樣好不好？你大概不會想要這樣，對吧？然而，這不就是全然通曉未來的景況嗎？沒了未來，就沒了期待、興奮、和恐懼，而小我就是靠著恐懼的養分維生的。因此，想知道劇情的恐怕仍是我們自己，小我的劇本並不

是什麼秘密，是我們不願去看。但是，不管怎麼說，劇情是最不重要的，即使看得見所有人的劇本，聖靈依舊不為所動。

「L.S.」或許是整本《奇蹟課程》最難讀懂的節段。我自己下功夫讀了十來次，才逐漸抓到它的要點。不過，透過前文的解說，加上前兩週的上課內容，要讀懂這一節就不是難事了。經過不斷講述、討論，我對文字的理解也更形深化、精確。這就是教學相長的好處。

《奇蹟課程》並未直言輪迴存在，這的確也不甚重要，因為肉體的生命終歸是幻相。然而，假使讀得懂這一節的文字，就會曉得輪迴為什麼存在。小我的核心是死亡，它的終極威脅就是要置我們於死地，但這卻產生了一個無比嚴重的矛盾：假使我們果真死了，小我該依附誰呢？沒有人可依附的下場，就是小我也無法活命，因為它是個幻相。於是，它又不能教我們真的死去——這就是輪迴的由來。一具身體給憎恨和罪咎折騰死了，就再換一具新的給你，繼續沒完沒了的恐懼之旅。因此我們根本不必擔心身體會死，只要持續活在恐懼之中，小我就会造出一具具身體供我們投射。輪迴是個生而死，死而生的無盡循環，反映出小我的核心矛盾：小我妄造出的下場（死亡），連它自己都無法承受。還沒讀《奇蹟課程》之前，我以為輪迴是個希望——至少死後不至化為虛無，尚有一具身體繼續生命的旅程。學了《奇蹟課程》之後，才知道輪迴根本就是無盡的地獄——除非我們願意修正內在的思想體系，以聖靈

為師。一旦我們看清身體不具任何意義和價值，不再依靠身體而活，斷除輪迴的那一天就近了。

第四段的十至十二句提到的是小我的慣用伎倆：解離（dissociation）。假使小我明著告訴你，與它為友的下場就是死亡、痛苦、罪咎、和恐懼，有誰會想跟它在一起呢？為此，它必須施展幻術，告訴你它要幫你得到生命、喜悅、平安、和愛。這個幻術就是解離，也就是我們先前提過的「心腦分離」。當恐懼、憎恨、空虛升起的時候，小我教我們壓抑、逃避、轉移注意力，於是逛街、購物、大吃大喝、拚命工作、崇拜偶像的行徑一一出現了。表面上，這些活動是在幫我們避開恐懼，而多數人也這麼相信，但實際上恐懼不但沒有減少，而且在潛意識中蓄勢待發，釀成一波波火山爆發。這麼拙劣的欺騙伎倆竟也騙倒了我們之中多數的人。

小我說天堂就在此時此地，因為未來很可能有壞事發生；小我總是期待著地獄降臨，好遂行它的報復。事實上，對地獄的恐懼本身就是地獄。正因如此，小我要我們及時行樂，今朝有酒今朝醉。明天還不知道在哪裡呢。然而，「現在」卻又被過去的罪咎和未來的恐懼霸占，以致地獄也在此時此地。於是只好飲更多的酒來澆愁，試圖忘卻人間的地獄之苦。遺忘過去（oblivion）可能是小我所能給出最好的禮物，於是我們發覺自己很難憶起前幾輩子發

生的事。或許這也沒有什麼不好，因為人類歷史上充斥著戰爭、強暴、殺戮、勾心鬥角、乃至橫徵暴斂。我們很可能當過國王、貴族、將軍，更可能淪為妓女、嫖客、盜匪、和賊寇。對一顆勇於寬恕的心靈而言，前世的記憶乃是寬恕的題材。這與寬恕這一世的記憶並無不同。但對多數的人而言，或許還是忘得乾淨些好。

大家常在《奇蹟課程》讀書會裡聽到的「神聖一刻」(holy instant)就出現在T-15.1。比起永恆的喜樂或上主的平安，神聖一刻聽起來似乎容易許多，但神聖一刻其實指的就是神聖的永恆，因為天堂裡是沒有時間的。這兒的一刻(an instant)就是「一瞬」的意思，並非一般所說的一刻鐘。寬恕並不需要時間，奇蹟也不需要；我們花在抗拒和學習的時間遠遠超過寬恕所需的一瞬。可以說我們在幻相世界裡遊蕩蕩漫數百世，就是在為那終極的一瞬做準備。等我們真把願心養足了，登時我們就置身在天堂了。寬恕僅在一念之間，這讓我想起英國詩人布雷克(William Blake, 1757-1827)的名作：

一沙一世界，  
一花一天堂，  
掌裡握有無限，

轉瞬即是永恆。

第二十一堂課

時間與永恆（之四）

課程進度：大白鯨與小小的障礙

\* 研讀範圍：T-26.V

《奇蹟課程》之於台灣的心靈圈就有如《白鯨記》之於西方文學界。簡而言之：大家都知道它們是經典，卻沒有人真正讀過。人們熟知的是《白鯨記》改編的電影，以及兒童版或濃縮過的故事情節，但電影跟原著的落差就如兒童版和原版的截然有別。許多人讀過《奇蹟課程》的周邊書籍，不論是《告別娑婆》、《斷輪迴》、或者是《寬恕十二招》，甚至也嘗試讀進《練習手冊》，卻很少人真正把全本《奇蹟課程》讀上一遍，更別提要深入它的精髓了。

《奇蹟課程》的《正文》博大精深，若沒有相當的心靈修持，配合堅持不懈的願心，外加對西方文化的了解，實在不容易深入箇中三昧。若想完全摸透，恐怕還得具備以下能力或條件：大專以上的英文程度、講得出基督教的基本教義（起碼也得讀過四部英文翻譯的《福音書》）、對西方哲學和邏輯學最粗淺的了解（不能不知的是三段論證和柏拉圖的洞穴之喻）、外加對臨床心理學或精神醫學的一點認識。最好你還讀過莎士比亞的四大悲劇和十四行詩。若想在華人圈當個稱職的老師，你還得讀過包含《心經》、《金剛經》、《法華經》、《維摩詰經》、以及《六祖壇經》在內十部以上的佛教經典，並能區別佛教和新時代與《奇蹟課程》的異同之處。新時代領域自有必讀的經典，至少包括《與神對話》和賽斯系列。許多人碰到《奇蹟課程》的文字就萌生了退意，實在很難要求他們再多擷取一兩項上述的特質。

《白鯨記》呢？除了佶屈聱牙的文字之外，船長亞哈瘋言瘋語的哲學思辨、頻頻引用的《聖經》文字、乃至十九世紀捕鯨和航海業的術語，在在都使人望而卻步。若想摸透整本《白鯨記》，除了研讀相關的文學評論，恐怕還得上船捕過鯨魚、煉過鯨脂、站過夜哨，才能算是功德圓滿。最好再來趟自助旅行，目的地是美國東北角的南塔基島（Nantucket Island）。我自問呢？雖然入過海軍，但於事無補，只能就著破爛的中文翻譯和字典，兩相對照之下勉強讀進三分之二的內容。即使如此，我還是立刻見出原文和電影的巨大差異。這

就是看門道和看熱鬧的區別。

將《奇蹟課程》和《白鯨記》相比還有另個用意，與這次劃定的研讀章節有關。事實上，梅爾維爾（Herman Melville, 1819—1891）對莫比敵（Moby Dick），也就是那隻巨大狡猾白鯨的描述，與乎《奇蹟課程》對小我的描述，兩者頗有相類之處。只要真同小我交手過的人（我指的是貼身肉搏，不是在一旁搖旗吶喊），就會曉得它的能耐絕不亞於《白鯨記》裡的那隻巨獸。殘忍、兇惡、狡猾、絕美、而且碩大無朋。這還只是些形容詞。別忘了，梅爾維爾當時只有帆船和魚叉，只要一隻發狂的抹香鯨就能把整艘船給撞沉；十九世紀的捕鯨業堪稱是世界上最危險的行當。這就是人們面對小我的處境，雖然宗教組織在世界各地總不乏擁護者，真能超越小我的人總是少之又少——即使《奇蹟課程》已然出版了四十載。

這是為什麼《奇蹟課程》要我們對小我秉持相當敬意的原因。千萬不要隨意認為小我已經擺脫了，它再也騷擾不了了，我已經完全開悟了，除非你真能一天二十四小時完美無瑕地活出無條件的平安和愛，而且不帶一絲絲恐懼。不少奇蹟學員都體驗過小我的反撲、深層的抗拒、假寬恕、假交託、以及靈性的特殊性。小我是條滑不留丟的眼鏡蛇，前門才掃出去，後門又溜進來。它韌性十足、變化萬千、而且詭計多端。不了解詐騙手法的下場就是被騙得團團轉，而且還不曉得自己已經受騙了。



讀過 T-26.V 的人一定會告訴我，你對小我的描述怎麼跟這一節差這麼多？這標題不是「小小的障礙」嗎？小我不就是小小瘋狂一念嗎？救贖不是已經完成了嗎？何必用這些駭人的文字來蠱惑人心？上主之子的本質不就是光跟愛嗎？講那麼多黑暗幹嘛？

事實上，爲了適應不同的學生，《奇蹟課程》善於一種「雙重語調」（double language），針對不同脾性的人來因材施教。對於把小我當得很真、想得很大的人，它說那不過是個小小障礙；對於輕忽小我的人，它提醒你小我善於敗部復活。對於急性子的人，它說無限的耐心帶來即刻的效果；對於推託之人，它強調當下的寬恕。對於修得太用力的人，它教你觀看、等待、不評判；對於太過輕忽的人，它要你付出心力，建立時時寬恕的習慣。因此，《課程》雖然極言小我的黑暗，卻也提醒我們，既然它是個幻相，實在沒有什麼好怕的。

T-26.V 整節的內容就是從我們先前畫過的「微小的顫簸」開展出來的。當你對小我的認識愈益深刻，就會知道它僅是一念分裂、一念不寬恕。它的一切根基都建立在這微小的一念，雖然它好似有能耐開展成無窮的宇宙，卻更改不了根基薄弱的事實。只要我們開始質疑那小的一念，小我的世界就顯得搖搖欲墜。這就是小我唯一的弱點：它不是真的。

只要一把小我當真，後果就看似無比嚴重。只消看看每天報紙的社會版就明白了：殺人、強姦、詐騙、人財兩失、各種天災人禍。面對這些歷歷在目的事件，豈有人能夠一笑置之，

甚至遊戲人間？除非你能看清它們的起因僅是微不足道的一念（T-27.VIII.8），除非你打從心底瞭知幻相的本質。否則我們必要時時活在痛苦與悲哀之中了。這就是爲什麼 T-27.VIII「夢中的英雄」要把微不足道的起因和無比嚴重的後果兩相對照。分裂僅是一念，只消一念寬恕便足以對治，就像負電遇上正電，中和之後就一併消失了。寬恕之，則能一笑置之。剛開始學習寬恕的時候必須按部就班，否則一定會眼高手低（我碰過太多這種人了），但是一旦練到深處，就會知道寬恕僅是一念不再定罪。聖靈只要你一個願心，就情願將整個天堂展露在你腳下。

心靈和分裂之念存於時空之外。是因爲我們把心靈關進肉體，它才會顯得好似存於時空的範域。分裂的起始和終結都不在時間之內。反之，它是時空宇宙的起因，時空宇宙則是它的結果。倘使我們不願寬恕，就會顯得分裂之念一直懸在心靈的星空之上；小我好似夜晚的月亮，走到那兒就跟到那兒。因此，T-26.V 倒數第二段說，每一天、每一分鐘、每一個刹那，我們都在經驗分裂。而分裂之念開展出的是由生到死，由死到生的輪迴。事實上，一天當中我們就經歷了無數生而死、死而生的刹那，因爲這個無常的世界時時刻刻都在變換。人體的細胞每七年會全數更換一次，因此我同七年前的我已不是不同的人了。按照輪迴的定義來說，我「這輩子」至此已整整輪迴了四次。

然而，正因為分裂只發生了那麼一次（以實相的角度來說是根本沒有發生），我們也只需要一回修正。一次完美的寬恕就能全盤終結小我。學習寬恕的目標就是那最終的一次寬恕經驗。雖然離開完美還有相當的距離，我們卻能藉著一次次寬恕累積願心，增強心靈的力量，直到我們終能一舉超越小我為止。在這過程之中，雖然小我仍在，我們卻能夠日益變得平安。只要達致最終的一念寬恕，小我就永永遠遠消失，回歸它所從來的烏有之鄉（Fornia）了。這就是小我的終結，真正的世界末日。

最令人不解的是，《奇蹟課程》告訴我們救贖已經完成了，我們也已寬恕了。（那我們還在這裡幹嘛？）事實上，這是在說「分裂並未發生」。假使分裂真發生了一段時間，表示小我的力量暫時強過了上主，果真是如此，你能不害怕小我嗎？你敢真信任寬恕嗎？分裂好似毀壞了天堂，將本來無咎無懼的上主之子打入地獄，又創造了浩瀚無盡的時空宇宙，其實這一切的一切根本沒發生過——凡不真實的就不存在。上課講到這個，我常會開玩笑的捏捏手臂問大家：那這是什麼？我還是會痛啊！然而，對我來說，《課程》裡一些最玄妙的訊息，諸如「世界並不存在」、「世界早已結束了」、「上主永恆如是」，它們其實蘊含了最深刻的覺知和力量。這兒是寬恕的立足之地：不論發生了什麼事，幻相終歸是幻相。

既然自性本自圓滿，那「道」還用修嗎？這個問題會使無數修行人誤入歧途。歷史上的

禪宗之所以充滿虛偽，是因為它的信徒拿「煩惱即菩提」來欺騙自己。事實上，不平安就是不平安，表示我們的心靈仍有修正的空間。我們無須修正自己的狀態，而應修正我們對實相的覺知。這是一部關乎覺知的課程，而非一部關乎狀態的課程。我們的真實身分就是上主之子，這是再怎麼樣都不會改變的，正如真理逾恆。但我們可以欺騙自己，認同自己是一具小小的身體。真正需要放下的是自我欺騙：假使一個乞丐中了樂透頭彩，卻不曉得拿口袋裡的獎券去兌獎，你能說他是個億萬富翁嗎？我們就好像是那個乞丐，既然無福消受上主的愛，也很難大聲疾呼自己是神的愛子。除非我們願意寬恕。因此，我們仍須盡力學習，才真有機會看出寬恕一點兒也不必要；就像乞丐對了頭獎之後，餘下的彩票就可以扔了是一樣的道理。分裂好似打斷了永恆之歌，其實天堂並未失落任何一顆音符。

這一年份的課程已接近尾聲了，既然我們還身處幻相世界，勢必得評估自己有不有進步。不管怎麼說，這是個無可逃避的課題：假使你跟隨一個法門或老師，過了三年、五年、甚至十年，卻並不覺得自己真有進步，恐怕你還是得停下腳步，認真檢視問題究竟出在哪裡。要不就是你跟錯老師、讀錯經典，要不就是你的學習方式出了問題。倘若能夠及時修正，就能少走一些冤枉路。

自我檢視的要訣就是誠實。自我欺騙的行徑在心靈圈實在太過猖獗，我們很難不引以為

戒，畢竟自欺就是人性的本然。尤其是繳了大筆金錢，參加昂貴的課程，你能當場否定上課的成果嗎？假使承認了，不就是在自己臉上寫明了「我是笨蛋」嗎？然而，這也造就了心理學上的沉沒成本效應，你會花更多的錢，上更多無用的課，做更多無意義的功德，直到哪一天你願意回心轉意為止。有用就是有用，無用就是無用，不管是歐普拉還是歐巴馬向你推薦，都是一樣。

上主的平安 (peace of God) 是《奇蹟課程》設定的情緒指標，用以檢驗我們是否寬恕過關。平安不是沒有情緒，與平安連袂的尚有喜樂和愛，那是一種輕鬆自在、無憂無慮、喜悅流露的感受。之所以將情緒當成指標，是因為比起信念和動機，它更容易為我們覺察。倘使覺察的功夫日漸深了，就不必拘泥於此，只要看見定罪之念或掌控之欲，就曉得小我又在作怪了。

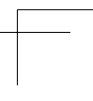
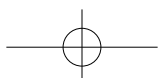
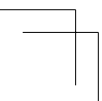
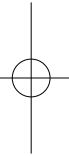
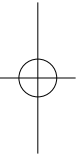
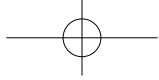
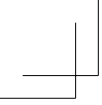
不過，僅是籠統地問：比起一年前我是否變得比較平安？並不是個有效的評估方式。原因出在人類的心靈存在過程忽視 (duration neglect) 的認知偏誤，在一段特定的時間裡，我們容易受到最近及顯著的事件左右，以此做為評估滿意度的標的。我們的心靈不善於評估整段期間的平均滿意度。這在心理學上稱做 peak-end rule。因此，在填寫工作滿意度調查之前，恰好被老闆罵了一頓的員工，很容易就低估了自己的滿意度，即使九成五的時間他都

樂在其中。於是，我們必須換一種問法：當碰上類似情境的時候，我是否能更快地回歸平安？以往的我可能對別人的批評相當敏感，只要碰上老闆的指責，就會連著三五天睡不好覺。經過一年的操練，雖然面對指責的當下還是有不平安升起，晚上卻不再難以入睡，甚至還能體驗到平安。這就是明顯的進步。

當然，我不會只看這一項，可以觀察的還有自己對奇蹟理念的了解。相同的一段課文，今年讀來是否比起去年更要深刻，原本讀不懂的地方是否讀懂了，或者原本自以為懂的地方發現自己其實不懂。收回投射是否做得更確實，甚至臻於完美？交託是否心甘情願，而非討價還價？這些都是評估自己是否進步的參考。最後卻非最不重要的：你的自我是否日益萎縮、失去力量，而非愈修愈大？靈修圈裡多的是得了靈性大頭症的人，當自我和靈性的特殊性交上朋友，狼狽為奸的態勢就成形了。是真正願意臣服聖靈，或者控制欲和恐懼不減反增，這是每個靈修者都得誠實面對的問題。

課堂最末，我分享了《練習手冊》一三五課第十一段。這一課是《練習手冊》最長的一課，但很值得反覆品讀。它的主題是「如何釋放對未來的恐懼」。事實上，寬恕過往的罪和分裂就是釋放恐懼和未來的不二法門，因為罪和恐懼、過去與未來在小我的邏輯裡是緊密相連的。我們無法憑一己之力來判斷過去和未來，因為小我看到的不外乎是罪和恐懼；小我對未來的

計劃必定是充滿著焦慮的。因此，在你想到該做什麼之前，先做寬恕。寬恕自會領你觸及內  
在最深層的智慧，也就是聖靈的慧見。那時，不管計畫些什麼，我們的心靈都能徜徉在真正  
的幸福與平安之中。那是無憂無懼的終極解脫。臣服於聖靈吧，祝福你！





# 附錄

## 我讀《靈性衝撞》

傑德·麥肯納 (Jed McKenna) 的靈性開悟三部曲居然在台灣靈修界熱銷，這著實讓人想滿地找眼鏡；除了眼鏡跌在地上之外，也真想好好看一看究竟發生了什麼事。傑德的書的確提供了好些雅俗共賞的內容，就像莎翁的詩劇一樣，只是雅士和俗人看的是不同的重點。究竟是看門道，抑或是看熱鬧，就看是否真正踏出了所謂的「第一步」。真正的第一步（也就是最後一步）早已包含了開悟前的靈魂暗夜、對無我的深切恐懼、以及放下一切幻相的決心。如人飲水，冷暖自知，真正「上路」的人對傑德的肺腑之言必能感同身受，親身走過的荊棘路、閱覽過的壯闊風景，一輩子也難忘懷。

傑德對平靜、平安、和愛抱持否定的態度，但與其說他否定愛，不如說他看到這個詞被一再地濫用，早已不堪卒睹。許多靈修界常用的語彙都需要重新定義，否則根本無法還出一個清白。畢竟小我總想藉著汙染修行人的溝通工具來魚目混珠。修行的這條路絕不是充滿著光跟愛的，試問：如果日夜都跟小我貼身肉搏，時不時地照見內在的恐懼、憤怒、邪惡、和

髒汗，你會做何感想？臣服和接納也不是被動和平靜，而是激烈的角力和周旋。每天都得痛下決心，即使下一秒眼看就要再次失敗，仍然要愈挫愈勇——也可以說就是豁出去了，決心就是不計一切代價，因為真理的代價就是一切。只有親身闖越無門之門，才真會了悟真理無需任何代價，得著了一切，卻沒有付出一絲一毫。這些，都不是頭腦的清談或思辨。

傑德的書或許能夠勘破不少靈修的迷思，只是這股風潮過後，恐怕仍有好些倒轉航線的人需要安身的避風港，一個實在的修行法門。依我個人的淺見，《奇蹟課程》大概會是華文世界中的首選。並不是說靈性自我解消 (spiritual auto-lysis) 的方法不可行，只是此法對修行人的真誠和稟賦是一大考驗，容易淪為紙上談兵和頭腦的造作。倒是《奇蹟課程》的練習手冊，三六五課的循循善誘，加上善巧的提點，最後歸納出寬恕的簡要步驟，不啻是修行人的大福音。能夠融會貫通的人，並不難發現寬恕和靈性自我解消頗有異曲同工之妙，再讀傑德的書，也就不致感到驚訝或者幻滅。

這回品茗傑德的新書，正好對上了我力圖衝破幻相的心境。茉莉的分享可說是字字血淚，邊讀就邊操練寬恕，斬殺重重幻相。一字一句，莫不進到心坎兒裡去。清理一陣之後，內在的清明就浮現了。框架、模式、自我、特殊之愛、特殊之恨，凡屬幻相者一律斬除，不留一點痕跡。呀呼！— Call me Ahabi

## 再談抗拒

問：穿越抗拒的方法是什麼呢？答：寬恕。可以下課了吧？

唉，如果穿越抗拒真的這麼簡單就好了。每次去上課，那個無聊的老師總是教你寬恕。每次都講寬恕，講到我耳朵都長繭啦！也不會換個講法。難道除了寬恕之外，就沒有其他方法嗎？每天都關在家裡讀《奇蹟課程》，練寬恕，真是悶爆了！

哈，這就是典型的抗拒，抗拒寬恕，也抗拒教你寬恕的人。在我的前一本書裡曾有一堂課講抗拒，搭配的文字是《練習手冊》第九十五課。雖然一年來只上過一次三小時的課談抗拒，但這個主題不時就會浮出檯面，在課堂上引發熱烈的討論。趁著最近到高雄開工作坊的機會，再寫一篇穿越抗拒的「教戰守則」。

抗拒是個迷人又惱人的玩意兒，它往往裝扮得風情萬種、引人流連，卻又強韌得有如九命怪貓，一波未平，一波又起。它可以是美食、美景、美人，也可以是最令你害怕卻又頻頻出現的人、事、物。它幻化出各種使人上癮的媒介，不論是金錢、愛情、性、工作、或者是

宗教。既然如此變化多端，穿越抗拒的第一條守則必是——

覺察抗拒。

剛開始學習《奇蹟課程》的時候，多數人甚至連自己在抗拒都不知道。事實上，小我唯一的目的就是抗拒神，跟他保持分裂。可以說我們一輩子，噢不，自分裂起始以來，就無意識地在抗拒神。現在我們只是開始覺知到自己在做什麼而已。只要一天認同小我，抗拒就會存在一天，無論《奇蹟課程》練了多久。抗拒雖然千變萬化，但萬變不離其宗的是：它必定會帶我們遠離寬恕，遠離神性。這就是認出抗拒的不二法門。不論你正在做什麼，做活、做菜、或是做愛，只要心靈正引你離開寬恕，這就是抗拒。把握這個原則，就不會為小我所蒙蔽：抗拒的形式往往看起來很「正向」——運動、繪畫、寫作、讀書、參加課程。倘使只看表面形式，就會被小我欺騙。

覺察抗拒是穿越抗拒的第一步。這一步說簡單很簡單，說不簡單亦不簡單。跟我上過課的學生，除非抗拒真的很強，否則大都能夠完成這一步。然而，看見抗拒只是第一步；覺察之後還得——

## 發現抗拒之因。

只是看見抗拒是沒有用的，就像察覺不平安是寬恕的開始，但我們還得向內找尋不平安的原因。爲了解除抗拒，我們必須了解自己爲什麼抗拒。這個時候，套用一些照本宣科、上課聽來的答案往往是無用的。唯一有用的是聆聽自己的內在，讓潛意識把答案浮現出來。寬恕的學習就是不斷的自我對話。當你詢問自己的內在：爲什麼不願寬恕？小我到底有什麼好？是什麼東西這麼有價值，讓我不願放棄？切記抓取頭腦給出的答案。小我常與頭腦聯手，告訴你它願意寬恕，卻又背地在潛意識裡製造抗拒。因此，當你試圖捫心自問的時候（可以參考方才列出的三個問題），請讓內在深處，也就是潛意識，給你答案。只要願意聆聽就好。潛意識會告訴你答案，這時再與《奇蹟課程》的內文相互發明。深層自我對話是認識自己最有效的方式，它的訣竅就是誠實，並盡可能地避開頭腦。不要問一些無關痛癢的問題。不知道該問什麼的時候，不妨試試這個：我到底要的是什麼？

透過不斷的自我對話，我們才會開始看見自己緊抓不放的是什麼：自我和特殊之愛。寬恕意味著放棄幻相世間的一切，這是小我無法忍受的，不論放棄的對象是什麼。特殊之愛就是自我賴以爲生的寶物，而自我就是小我的夢中英雄。表面上緊緊抱住的可能罪咎和痛苦，

骨子裡放不掉的卻是自我和特殊之愛。看見這一層之後，可以再問自己：我願爲了特殊之愛而丟失天堂嗎？同樣的，讓你的內在給出答案。不要催逼它，只要聆聽就好。深深地問自己，願不願意現在就寬恕，不再定罪？不要讓頭腦告訴你它願意寬恕，讓你的心告訴你。倘使有深層的願心浮現，伴隨著平安和喜樂，表示你又推進一步。因此，穿越抗拒的第三步正是

寬恕小我。

我們可以把上主和小我的「禮物」擺在一起做個對比，問自己究竟想要哪一個。是轉瞬即逝的人間之愛，或者是永恆的神愛？是用無盡痛苦換來的快感，或者是純然的平安和喜樂？是包埋罪咎的特殊之愛，或者是無條件的愛？睜大眼睛，好好地看清楚，然後回答自己。

以上流程是我每日躬身操練的早晚課，因此寫下來幾乎不費吹灰之力。穿越抗拒沒有捷徑；這句話令人失望，卻能將人導向正途。你大可以去逛街、旅遊、發洩情緒、催眠、閱讀靈性書籍，但抗拒不會因此而消失。假使做這些事能減緩你的痛苦，你大可以去做。但必須曉得穿越抗拒唯一的途徑就是寬恕，沒有第二條路，因為只要小我仍在，心靈仍舊會抗拒。

不要勉強自己去寬恕，因那樣的寬恕也不會是真心誠意的，反而容易引發「寬恕過敏症」。只消跟自己保持自我對話就好，常常問自己：我要的究竟是什麼？是定罪？或是寬恕？或者是其他？不勉強，但也不輕言放棄，只要當下願意寬恕，便猶未晚也。慢慢練將下去，每日推進一小步，漸漸的抗拒期就短了，平安期就長了。這便是有所進步。倘使發現抗拒愈來愈深，亦不須驚慌，可能是先前覺察能力不夠，因而未能看見所致。穿越抗拒好似翻越山頭，雖然一山還有一山高，雖然腳程不快、體力不佳，只要願意堅持下去，總有到達的一天。山裡的路標總會告訴你，你正在進步。



## 如何研讀《奇蹟課程》的原文

最近這陣子，恰好有多位同修向我問及如何研讀《奇蹟課程》的原文。由於目前尚不打算開設原文《奇蹟課程》讀書會，因此便造文一篇，提供自己的學習經驗供大家參考。

《奇蹟課程》的原文是以現代英文寫成的。講到英文，許多人都望而卻步。不過，它的文字並沒有多數人想像的困難，只要有願心學習，文字的障礙根本阻撓不了你。許多基督徒爲了研讀原文聖經，還得在大學裡旁聽、選修希伯來文，台灣少數大專院校還開設梵文課，幫助想讀懂原文佛經的學生。比起這些信徒，爲了讀懂經典刻意學習一、兩種生活中根本用不上的語言，讀原文《奇蹟課程》兼學英文根本算不了什麼。何況《聖經》和佛經的翻譯史比起《奇蹟課程》要長上許多，譯文也更爲精確，想讀原文的人仍是卯足了勁努力學習。原

因無它，翻譯是不可能完美的，原文仍有不可取代之處。

《奇蹟課程》的原文並不困難，許多人讀了原文之後發覺比中譯本還清楚易懂。只消有大專程度的英文能力，再把《課程》的幾個特殊語彙搞懂，研讀原文大概就不是難事。套句

《課程》自己的話，那只是個小小的障礙（T-26.V），毋須將它想得很困難，自己阻礙自己。不管怎麼說，天下無難事，只怕有心人。

大專程度的英文能力，這不是我能夠幫助各位的，因我不是教英文的老師。不過，就憑著當代發達的網路科技，學習外文的媒材之多之豐富早已不可當年，根本不必跑去地球村之類的地方。若是單字，買個一兩本托福的單字集大概夠用；若是文法，則常春藤系列的文法書也夠清楚明白了。可多加留意倒裝句的結構，並練習閱讀含有子句的複雜長句。

至於《奇蹟課程》的特殊語彙，首先可參考奇蹟課程中文部網站裡的「理論體系解說暨用語解析」（可從「奇蹟課程導讀」進入）。將每一個專有名詞背起來，並仔細琢磨下方的解說。這麼做不僅能幫助學習原文，也能讓你熟稔《奇蹟課程》的重要理念。

由於《奇蹟課程》的原文充斥基督宗教的語彙，內文亦常博引《聖經》的文句，藉研讀中英對照《聖經》來入手《奇蹟課程》的原文，不失為一有效可靠的學習方法。理由如下：

一、《聖經》的翻譯採直譯較多，讀來或許生硬一些，卻很適合中英對照的學習。看不懂的字句或名詞幾可直接對照中文。

二、中英對照的《聖經》無須購買，網路上即有排版精美的免費資料。例如下面的網站：

<http://www.o-bible.com/b5/int.html>

三、可先從《新約》的四部《福音書》開始（也就是《新約》的前四本書）。記得《奇蹟課程》的理念畢竟與聖經不同，這兒只是借助《聖經》來熟習《課程》的原文。若自己讀不過癮，還可參加教會的英文查經班。

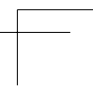
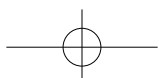
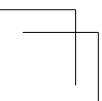
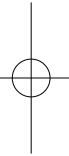
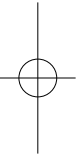
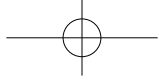
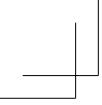
四、不建議購買中英對照的《奇蹟課程》，除非你已能獨立閱讀原文（這時候大概你也不會想買了）。對英文能力尚嫌不足的人來說，閱讀中英對照的文字很容易就會被譯文拉走，不知不覺又讀回中文本。除非譯文相當貼近原文，且以直譯為主，否則不建議閱讀中英對照的文字。無論如何，中文的句法和語法本就與英文截然不同，翻譯的時候必然會多加變造，這也能算得上是一種必要之惡。

以上便是我自己研讀原文《奇蹟課程》的經驗分享。自從讀過舊版中譯兩回之後，我就只讀原文了。爲了教課的緣故，我才買了新的中譯本。若想討論《奇蹟課程》的翻譯，歡迎

到我的課堂來，這不是隨便一兩篇文章可以搞定的。假使能讀《課程》的原文，英美奇蹟界就向你敞開了，可讀的周邊書籍瞬間翻上數倍。投資股票都沒有這麼好的事，對吧？何況眼前這本藍皮書可是要讀上一輩子的，不是嗎？如果你願意聽聽我的意見，我會說：讀原文太值得了！

倘使你的野心更大，尚可涉略一些哲學和臨床心理學的著作，外加莎士比亞的詩劇。你可藉此熟習《課程》涉及上述領域的詞彙，以及抑揚五步格的格律。當注意的是，《課程》即使借用了心理學的專有名詞，例如投射（projection）、解離（dissociation）、或妄想（delusion），其用法和意涵都與心理學若即若離（不全相同，卻有相關）。我們還是必須就著《奇蹟課程》來學習《奇蹟課程》，其餘的一切都只是輔助。

我自己在大學時代修過哲學系和心理系多門必修課，自己讀了不少相關原文著作，其後又在台大醫院的精神科實習過，也做過住院醫師，加上性喜探索，英美文學裡的詩和小說還讀過一些。這些經歷恰好貼合了海倫·舒曼的背景，因此能夠快速讀進《課程》的原文。但這些都只能算是附帶，真正需要的還是寬恕的操練。隨著修行體驗轉深，我對文字的理解也就跟著加深加廣。文字和生活相得益彰，相互發明，這才是《課程》最原初的目的。也因為如此，找一般的英文老師來教《課程》的原文是不行的。



## 奇蹟手札

佛在靈山莫遠求，靈山只在汝心頭，人人有個靈山塔，好向靈山塔下修。

真正管用的事物通常不會一開始看起來就很管用，  
真實的不平凡卻是平凡中見出的不平凡。

真寬恕，簡單裡的不簡單，平凡中的不平凡。

透過真實的寬恕，我們將霎時看清自己原來一輩子就住在同一條臭水溝裡，成天在裡頭穿梭爬行，同老鼠們打架搶食，偶爾拾獲一隻腐爛的死老鼠，便洋洋得意個幾天，卻又深怕

夜裡有貓頭鷹來搶。於是我們不得不懷疑自己是不是瘋了，既然沒有任何人阻止我們爬出臭水溝，我們爲什麼堅持要住在裡邊？既然清新的陽光、空氣、和水就在外邊不遠處，大把大把等著我們享用，而且無須任何代價，我們何苦躲在陰暗混濁的臭水溝裡自作孽？實際上根本無需如此，是不是？

在學習《奇蹟課程》的過程裡，有時真不免懷疑這部課程究竟能否使自己更趨平安喜樂。因爲它把小我看得太透了，讓人從早到晚不斷地照見自己的黑暗面。這的確是段難熬的過渡期，但後頭的回報卻是超乎想像的光明——畢竟清掃得愈乾淨，愈沒有藏汗納垢，靈性的光潔才能毫無阻滯地熠熠生輝。

我們應該隨身帶著一面鏡子，當想指謫別人的時候就拿出來照照自己。

不論我們走到天涯海角，閱歷多少物事，讀萬卷書、行萬里路，我們看到、讀到、學到的都是自己。除非願意打從心底改變看待事物的眼光，否則我們無法看到更多，也無法學到

更多。這就是小我與大我之間的區隔，也是真實改變的關鍵。

倘使真有解脫痛苦、回歸上主的願心，聖靈必會調度善因善緣前來相助，根本不勞我們操心。合適的老師、合適的教材、合適的功課，俱會一應俱全地出現。我們只須盡力學習就成了；有了聖靈在旁護守，還有什麼好擔心的嗎？

事實上，我們花費好幾輩子的光陰，就是在為那一念真實的寬恕做準備。看了這麼多，學了這麼多，打滾了這麼多，就等那寬恕的一念帶我們體驗到真實的自己，體驗到生命的實相，體驗到神。我們的生命，除了為神做準備之外，難不成還會有其他的目標嗎？

「人生而自由，卻無處不在枷鎖之中。」（盧梭）人身自由根本稱不上是真正的自由，因為我們的心靈仍緊緊的綁縛在恐懼、焦慮、和憤怒之中。只有心靈的自由才是貨真價實的自由，才真有自由可言。



小我製造了問題，卻又投射出種種表象的問題，再提供各式表象的解答，使我們看不清真正的問題從未解決。既然根源的問題未解，表象的解答頂多只能暫時地解決表象的問題，但我們卻以此為滿足。而這也是小我所樂見的。然而，心靈中的痛苦、罪咎、恐懼、焦慮、和失落卻老是揮之不去。原因無他，只因我們被表象的問題和表象的解答蒙蔽了，而從來未曾觸及真正隱藏在潛意識中的根源問題。

人體的結構在在反映了小我的思想體系：若不是身體裡的免疫系統幫助攻擊或防衛，我們根本就活不下去（先天或後天免疫不全症候群），這就是 *Kill or be killed*（若不殺戮，就會遭害）。永遠填不飽的肚子和中空的腸胃道反映了心靈的空虛（丟失了靈性）。排泄物裝在肚子裡，再以皮膚、毛髮遮掩，不過透露了小我掩藏黑暗的企圖。五官被設計來接收外界的訊息，藉此抵制心靈對自己的覺察。這些或許只是少數幾個比較明顯的例子。

每天，都得帶著一副微笑的面具，出門。因為，我們必須假裝，這個世界，很美好……

服務業：早上，我帶著愁眉苦臉來找你，你帶著微笑的面具應接我的種種需求；晚上，我帶著微笑的面具，迎接你工作了一整天的愁眉苦臉，設法填飽你的需求。無止境的輪迴呀我們的面具人生。

修行，是面具一張一張戴上，或是一張一張剝下……？

失去了，痛惜萬分。得到了，卻不是珍惜，而是定罪。人生還有什麼比這更矛盾的？

「我們有能力為愈來愈多的名利調適自我，昨日的奢侈品可能很快就變成今日的必需品和明日的紀念品。」（大衛·邁爾斯，心理學家）明日的紀念品？明日的垃圾？新買來的東西，先放在家裡最顯眼的位置，再收進房間的櫥櫃，最後堆在地下室和車庫。難怪有人說車庫 (garage) 和垃圾 (garbage) 必定是孿生兄弟。而這也反映了人間變幻不定的價值觀。

死亡的確是修行人最好的道友，認清肉眼所見的一切不過是死亡，便能真正無懼於死亡。那不是消極、絕望、或者厭世，而是通往真實生命的門扉。

靈性的追尋只有一百分，要不就是零分。只有帶著此等決心，才會慢慢從零分進步到一百分。否則，學期結算的成績仍舊是零分。

我從小就是那種善於講法說譬的類型，好在走上一條紮實修行的道途，要求自己只分享真實的體驗，否則必定要成爲一頭自我的怪獸，披著羊皮等在路邊攝受是非不分的修行人。

「當鳳凰正飛進那能燃的烈火，爲什麼，我還要睡在十字架的綠蔭裡乘涼？」（楊喚）

一天只走出一小步。然我確信那實實在在是一小步，所以總有到達的一天。

永遠要切記，是我們去適應真理，而非真理來適應我們。

人間一切的痛苦都來自誤以為人間真有快樂可言。

我們獻給神和真理的時間是這麼樣的少，心力是這麼樣的不足，誠意是這麼樣的微薄，卻實實在在地感知到身心的轉化，不得不說真有一個更大得多的力量暗裡明裡在幫忙。

椅子不是拿來坐的，衣服不是拿來穿的，車子不是拿來開的，房屋不是拿來住的，美食不是拿來享受的，錢不是拿來買東西的，一切事物存在的真實目的，都不是我們想的那樣。

在家中踱步沉思的時候，赫然發現有生以來跑過這麼多地方，原來那兒也沒去。我（的心靈）就坐在觀眾席上，拿著一把單槍，投影出一個男人短暫的一生；只不過是看得入迷了，竟以為自己就是那男人。看上去是我的雙腳載著我到處奔走，其實真正在跑動的是一捲捲底

片，噢不，是一堆電腦程式。身體本身不會移動，是心靈的做動使它移動，因此任意門或瞬間移動該不是不可能的。如來如去，不來不去，不去不來，如去如來。

所謂的一體性，不僅是在一切事物之中見出，還必須吾人看清一切物事皆屬幻相。

科學不過展現了人類妄想控制這個世界的企圖。科學家用理論來套牢這個世界，假定宇宙的運行符合一些自以為是的規律，再矇起雙眼相信明日的世界依然會按照規律運行。這就好比將一隻大象硬塞進一個小箱子裡，卻又不得不這邊開一個孔，那邊挖一個洞，好讓象鼻和象腳有個起碼的伸展空間。這就是人間的理論和知識。

倘使願意不計一切代價，就能如實際知真理。

所謂斷除輪迴，就是心靈不再認同自己是一具身體，如是而已。

一整天即使沒發生什麼大事，也是寬恕個沒完。

今日操練三十一課，我不是眼前世界的受害者。心得：被小我盤據的心靈會強迫性的編織，並且一再重述受害者的故事，不論主角是誰、是什麼情節。這令我想起精神科病房裡患了被迫害妄想症的病人。騎著單車出門，每碰上一次紅燈就受害一次，每閃過一個人孔蓋就受害一次，每想到自己的敵人、仇人、舊情人，就不得不連番受害；有點兒無聊，身體有點兒不舒服，心情有點兒不大好……全都是如假包換的受害經驗。累了吧？是不是該換個角色，休息一下了？

如果真要到臨死之前才想寬恕，那豈不正是活受罪嗎？

亡羊補牢，猶未晚也。當下願意寬恕，再怎麼樣都不嫌晚，只不要每個當下都渾渾噩噩地得過且過。

若想提升薪資和就業率，別加入工會。若想病好，別看醫生。若想獲得知識和真理，別上學校（來自念書念到二十五歲一位前醫師工會成員的忠告）。

人間的團體，有哪個不是小團體？人間的愛，有哪一樣不是特殊之愛？人間的合一，有哪一種不是建立在分裂的基礎之上？

「There are three things extremely hard: steel, a diamond, and to know one's self.」·班傑明·富蘭克林 (Benjamin Franklin)

雖不是爲了無法寬恕就責備自己，但也不能理直氣壯地縱慾或亂發脾氣。這麼樣就是自我放縱，而非自我寬恕。區隔僅在一線之間。

神要給出的總比我們設想的要多得多，因此我們必須放下的也就比當初以爲的要多多。

然而靈性的追尋遵守的是全有全無律，沒有全部丟掉，到頭來就什麼也得不到。

嚴格來說，真正進入開悟狀態的並不是某人，而是背後那個掉入分裂幻境，錯認自己是某人的心靈。沒有人開悟，沒有人回家，也沒有人覺醒，只有心靈進入了合一之境。

光光一門寬恕，可以修練到身體消失、房子消失、街景消失、家國消失、地球消失、宇宙消失 (Disappearance of universe) 《生別娑婆》，還真夠屌的！

人間最大的希望就是最大的絕望，最大的愛就是最大的恨，最美麗的事物就是最危險的事物。那是除了真寬恕外無計可除的終極二元對立。

我們習於生活在一個相對而充滿妥協的世界裡，但靈性的追尋必須是絕對且不容妥協的，這是我們必須奮力去學習的地方——把寬恕的原則推擴到一切物事之上。



只要有一位弟兄不肯寬恕，我們的心靈就會被罪的思維佔據，使我們看不到愛。不論是  
一件事、三件事、一百件事不肯寬恕，後果都是一樣的。

心理學上的沉沒成本效應(sunken cost effect)反映的是小我「犧牲以便獲得」的心態；  
雖然獲得的希望渺茫，我們仍舊不甘心，因為成本已經丟下了（犧牲），總不能無故放棄，落  
得血本無歸。諷刺的是，這類心態只會使我們往錯誤的方向投資更多，最終造成巨大的損失。

只要在google的搜尋引擎打上「illusion」（錯覺），就可以找到「illusion of  
control」，「illusion of superiority」，「illusion of choice」，「positive  
illusions」，「illusion of knowledge」，「illusion of validity」……似乎小我的世  
界就是個大錯覺；多虧了這麼多認知錯覺的幫忙，否則我們簡直要活不下去了。然而，我們  
的心靈豈能永遠活在自我欺騙之中？我們果真情願如此？活得像隻駝鳥一樣？

「弔詭的是，當你知道得愈少，就愈容易編織出首尾一貫的故事，因為散落在外的拼圖碎塊就愈少。世界是可被理解的，這個令人備感欣慰的信念建基在一塊穩固的基石之上：我們幾乎總有辦法漠視自己的無知。」（摘譯自 Kahneman, *Thinking, Fast and Slow*）即使只是一條線、一塊布，我們都能織出一幅自認滿意的浮世繪。

真實的學習就是不斷地看見自己的無知，直到願意承認自己的確一無所知為止。一無所知就是了知一切的先決條件，真實智慧的泉源。

有人說所有的歷史都是現代史 (All history is contemporary history.)，我說所有的歷史都是個人史 (All history is personal history.)。

幻相就是看似真相，名為幻相。

也難怪我們的文學作品要充滿諷刺了，既然身在此世，愛就是恨，純潔就是罪惡，幸福就是悲慘，合一就是分裂，快樂就是痛苦，自由就是奴役，力量就是脆弱，得到就是失去，聰明就是愚昧，道德就是偽善，誠信就是謊言，真相就是假相。

有時會覺得納悶，怎麼會有人想繳錢給我，跟我學一部課程，說那些他們最珍愛的人事物（包括他們自己）都不存在？

「天下皆知美之爲美，斯惡已；皆知善之爲善，斯不善已。故有無相生，難易相成，長短相形，高下相傾，音聲相和，前後相隨。是以聖人處無爲之事，行不言之教。萬物作焉而不辭，生而不有，爲而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。」（老子，《道德經》）沒有痛苦的對比，快樂就不成其爲快樂；人間的快樂必然建築在痛苦之上，這就是二元對立的困境。除非超越二元對立，否則生命必然是一場活受罪。

人間最美好的時光都是轉瞬即逝的，湮沒在恐懼、無聊、和空虛的漫漫長夜裡，顯得好似沒有發生過。心靈必須有意無意地追求痛苦，否則它不知人間的快樂為何物。這就是對比之下的快樂，和痛苦。然而，人間的快樂又是可遇不可求的，落入小我的人只能痴痴地等待，春去秋來、秋去春至，這場遊戲愈來愈顯得食之無味、棄之可惜。那麼，人生的出路究竟何在？

昨日之夢：家裡盤據了一條色彩鮮麗的大蟒蛇，我站在門口張望，內心感到恐懼，不敢入內拿取泳衣（但我好久沒游泳了）。解讀：游泳或許象徵了（心靈的）自由。這裡的家指的當然是真正的家（神或者天堂），但我相信天堂被小我盤據。蛇吻足以奪走性命，但外表卻又顯得引人注目（特殊之愛）。恐懼使人裹足不前，而且難以相信只需寬恕即能祛除小我。或許還可連結到伊甸園的象徵，但這麼做對我來說太頭腦了。

昨日之夢：老家的隔壁就是妓院，趁著白天的空檔溜進去召妓，心想怎麼這麼便宜之際

（全套只要新台幣三百五十元）仍然充滿了罪惡感，還盤算著要不要戴保險套。我挑了一個年輕可愛的妹妹（大部分都長得不怎麼樣），但她到處參加活動，以致無法跟她上床。過不了多久，我們家老爸就來帶我回家，原以為他會生氣，但他沒有。這時我突然置身在一座兩層樓高的大床之上，必須往下跳才能離開，我技巧性地用手抓住床緣，翻過身時卻發現地板沒有想像中的低。解讀：小我世界的特殊之愛其實沒有什麼價值，常常看得到、吃不到，而且還牽連出深層的罪咎和恐懼。天父看我們是純潔無罪的，不論我們自以為做了些什麼。放棄特殊之愛等同跳下懸崖，但也沒有看上去這麼可怖。那麼，我們還要死命地抓住特殊之愛，不肯放手嗎？

我們常講「秘密藏在心裡」，但身體才真是祕密的藏「身」之所。若不是心靈利用身體來區隔你我，其中的訊息必是一體相通的。身體鞏固了分裂的假象，使得心靈誤以為自己能夠藏山於澤、藏舟於壑。

在婚禮上想到葬禮，葬禮上又想到婚禮。

「一顆小水珠，怎能想像自己是汪洋大海呢？」「噢不，這個問題該倒過來問：一片汪洋大海，怎能想像自己是顆小水珠呢？」

心靈的交流必須透過身體來進行，這是再荒謬也沒有的事。

人生苦短，西方人說把握今朝 (Carpe Diem)，東方人說秉燭夜遊。然而，人間的苦畢竟遠多於樂，而且顯得比樂更爲真實。悲劇總是比喜劇更有深度，也更貼近人生，只因悲劇老實道出了小我世界的實況。

讀萬卷書，行萬里路。可讀過的好書（好書不多）、覽過的美景（美景不多）忘掉的仍比留住的多。大把的金錢和時間，只夠買回片片段段的記憶。時間的洪流吞沒了良辰美景，只剩無謂的瑣事和受害的記憶盤據在心頭，久久揮之不去。

敲門，門就會開。天堂的門沒有鎖。天堂沒有門。

小我：「弟兄怎麼可能沒罪？」聖靈：「弟兄怎麼可能有罪？」此之謂人格分裂。

受害情結是小我的最愛，它編的所有故事裡都有受害者和加害者的蹤影，他們的足跡飄忽不定、時顯時隱。工作：工時太長、薪資太低，我是公司的受害者；家庭：帶小孩佔去我大半空閒，我是小孩的受害者；購物：這支手機才用兩年就壞了，我是手機的受害者；旅遊：歐洲的風景名勝多美，我是家門前那條骯髒小河的受害者；路人：今天在捷運上看到的女孩多正，我是我家那老太婆的受害者；生病：我是基因、病菌、致癌物、髒空氣、身體的受害者；下雨：我是天氣的受害者，……一言以蔽之，有比較就有受害情結；無論誰受害誰加害，受害情結的基本結構是不變的。總之，我不該為自己的情緒和信念負責，因為都是別人害的。

靈修老師的職責之一，就是把世界講得極絕望，再把解脫講得充滿一切希望，讓學生心

甘情願地選擇寬恕。總之，也就是扮演烏鴉或貓頭鷹的角色。

午睡之夢：先夢見一位課堂上的學生修《奇蹟課程》修得很痛苦，我將重點擺在自己的寬恕（而非如何修正她），體驗到一陣極樂。又夢到海倫·凱勒住在另一位學生位於蘇澳的家，她與我通信，表明想認識我。（海倫·凱勒？又聾又啞，身體殘缺卻勤學不輟之意？）再夢見早上那塊剛從花蓮買來的玉石從身上脫落，魚的嘴角破了一塊（這是真實發生的事），卻在夢裡寬恕了，體驗到極大的喜悅。夢醒之後打電話給賣我那塊玉的經理，她很誠懇地願意幫我回收修補，答應若補不起來再換一塊同等的給我。睡夢中的心靈仍是同一個心靈，醒時如何操練，夢中也就如何操練。醒時可以開悟，夢中一樣可以。今早還因為昨晚睡夢中的靈感畫了一幅解釋投射的圖。

「戒菸是天底下最簡單的事了。為什麼我知道？因為我已經戒過千百次了。」（馬克·吐溫）同樣的，寬恕並不是以量取勝，每一次的寬恕都必須下定決心不再回頭，根才會扎得穩，乃有開花結果的一天。寬恕不是耍嘴皮子，不是愛怎樣就怎樣，不是扮家家酒。每一次



的寬恕都務求到位，正中靶心。這就是紮紮實實的學習。

追尋靈性的過程中，我們必須一次次地看見、承認自己對神、對愛、對真理懷有莫大的恐懼和抗拒，藉此保持對自己誠實，並藉此超越小我的恐懼和抗拒。我們真正害怕的不是黑暗，而是光明；對小我來說，那是比上刀山、下油鍋還更大得多的恐懼。我很想隱瞞事實，但我不願、也不能這麼做。或許可以給出一點假惺惺的安慰，但任何的欺騙都騙不過真相與時間，大家終究會發現仍有更高的山頭必須翻越。我只能委婉地說，慢慢地說，藉此來爭取一點機會，或者最後的希望。

靈修就像爬山，好不容易駝著重裝、喘著氣、頭昏眼花地翻過了幾座山峰，卻發現一山還有一山高，永遠不知道這座山頭的背後還有幾座更高的山。耐住性子，傻傻地跟著隊伍，一步一腳印地攀爬，進步雖然不快，回頭一看卻發現登山口已被遠遠地拋在後頭。眼前那座大山，雖然看著就感到疲憊，又令人無暇停下來拈花惹草，卻又帶著宿命向我們招手。心底知道，只要願意一步一腳印地前行，必能翻山越嶺，而且總有到達目的地的一天，但這之中

又不乏毅力和勇氣的考驗。如能攻上頂峰，迎向第一道晨曦，則堅苦萬分的來時路盡可忘得一乾二淨，迎面而來的只有新鮮、自由的空氣。

坐在椅子裡，內心深處湧現一陣陣無言的喜悅，純淨、自發、無條件，不帶一絲罪咎。啊！那就是奇蹟之喜啊，我會體驗過它，即便是在早點名的行伍之間。那不是人間的喜悅，因為它內沒有恐懼；那不是造作可得的喜悅，而是發自真實生命的活泉。雖得橫越死蔭的幽谷，卻不致蒙受一丁點兒損失。啊！那是奇蹟！

問：爲什麼佛陀和耶穌開悟的時候都要遠離塵世，一個在菩提樹下，一個在沙漠裡？

答：爲了避免被人當成瘋子，抓去關起來或毒打一頓。

「Your greatest enemy is your self, not yourself.」（最大的敵人不是自己，而是自我。）

相親相愛的時候一切都沒關係，翻臉的時候一切都有關係，足證沒有什麼不能投射為憤怒的藉口。

想吵架的時候，以往說過的話，好的被忘記，壞的舉證累累，中性的則被詮釋成是壞的。

寬恕起初的感覺很奇妙，明明看到箭朝著你射來，碰在身上卻既不痛也不癢。是驚，又是喜，真是奇蹟。

再好的風景都比不上內在的風景，再美的詩意都比不上神性的詩意，再大的滿足都比不上真實的愛帶來的滿足。

每隔一陣子就會經歷一次幻滅感；自我和特殊之愛一步步走向死亡，靈性一步步逼近重生。小我抓不到特殊之愛可是會沒頂的，因它看不見靈性的價值。但這世上有多少人真是把

價值建立在虛無縹緲的靈性上頭？誰能夠真正丟得下一切，包括金錢、名位、感情、性、美食、美景、經典、修行團體、老師，一切的一切？每個往內看去的人無不是看見罪咎和空虛，不知寬恕了千萬次之後才隱約瞥見那超越一切價值、無可動搖的光明。前幾天晚上位一位學生夢到我，夢中的場景是個充滿繁複擺設的地方，另個學生送給我三件架在木質底座上的玉石，但我說這不是我真正想要的。於是她就隨意地將它們擱置在角落。沒想到今日中午才上完課，忽然下起一陣大雨，我們一群人開車到一家素食餐館，餐館的擺設正如那位同學的夢境，又是屏風，又是石雕，又是佛像。吃過飯後，一行人正要離去，我注意到牆邊的櫥櫃裡陳設了玉石和珍珠，突然那位夢見我的同學發現櫥櫃的下層就擺了三件玉石，大小正如她夢見的模樣。一行人不禁莞爾。騎車回家的時候，我想到這正是聖靈給我的提醒，也讓我知道自己走在一條正確的路上。因我這幾天恰好掛念著前陣子寄去花蓮修補的一塊玉，過了兩個多禮拜都沒有下文，正準備要寫簡訊給負責的經理。於是我記著要先寬恕，在神的光輝裡一切俗世的價值都不具任何意義。小我每隔一陣子就會轉換興趣，不管是投資、旅遊、名車、金錢、文學、或者是藝術，形式有別，但內涵則一。昨晚我才問過自己，難道真的不能什麼都不抓嗎？但我也看見，只要抓住一項特殊之愛，無論是什麼，神的光輝就要迅速黯淡下去。

， 雖說修行就是要看破幻相，對於仍身在此世的我們，聖靈也不至於為難，祂仍會在幻相世界給我們具體的指引，但那指引卻不是為了助長幻相或小我而發的。因此，也只有願意出離世間的心靈真能得到祂的指引，且能正確地運用了。

， 我們喜歡聽取家人、朋友、老師、專家的意見，因為自己不須負起責任。

， 所有的攝影都是自拍。

， 攝影是抵擋時間的一種無用之舉。

， 眼裡瞅著的是愛，伸手一抓，竟是一把扎人的恨意。

， 小我竟然教我相信有什麼是我想要但神無法給我的，還有比這更荒謬的事嗎？表面上，

回歸神將會奪走我在小我世界擁有的一切，只不過這些其實都不是我真正想要的。

聖靈：除了真理之外，一切都可以妥協。小我：除了真理之外，其他都不可隨意妥協。

小我會用盡一切氣力和機巧來合理化攻擊，因為沒有攻擊它根本活不下去。

世界末日何時到來，是由我來決定的。

面對一個不存在的對手，該如何跟他過招呢？

答：寬恕。

寬恕的原理：以照鏡子為喻。我們需要照鏡子，因為我們看不見自己的臉。同樣的，因為看不見自己的潛意識，才需要「世界」或「弟兄」這面鏡子來幫忙。倘使發覺鏡子裡的人生得不好看，責怪鏡子是沒有用的。因為鏡子只是忠實地反映出我們的身材和長相，所以只

能設法健身或化妝。同樣的，責怪弟兄是沒有用的，因為引我們憤怒的根本不是外面那個人；我們只能藉著寬恕來清理潛意識，改變自己。拿小我來照鏡子就會看見小我，拿聖靈來照鏡子就會出現聖靈。死不承認鏡子裡的人就是自己，只會把自己搞得很痛苦，待有那麼一天願意承認，才能做好收回投射的功夫。化好妝的人就不再需要鏡子，因此已然寬恕完成，進入真實世界之後就不再需要身體，因為身體已經完美得反映出潛意識中的神性。神性並不在身體之內，身體只是反映出心靈的狀態而已，就像照鏡子的時候我們曉得自己並不在鏡子裡是一樣的。當我們達至真實世界的那一刻，身體就失去了意義，我們會清楚知道自己不再需要它了。很快的，身體就被放下了；表面上是身體的死亡，實際上是心靈的重生。

認定愛必須含容恐懼才算完整，就好像認定結婚必須含容離婚才算完整是一樣的。

寬恕之後癌細胞消失了，如何知道這是聖靈捎來的禮物，而非小我給出的甜頭？問題不在癌細胞是否消失，而在看待此事的眼光。倘使因此而把身體當真，把「癌細胞消失」這件事當真，那麼就是中了小我的計，因我們已把身體健康當成了特殊之愛。寬恕之後癌細胞是

否消失根本不是學習寬恕的重點，更不能當作是否學成的指標。此是靈性學習的隱微之處，不可不慎。

即使特殊之愛到手，心靈並沒有得到真正的平安，罪咎和恐懼仍會隱隱作祟。此是亟需覺察之處。

學通了之後，就了解只有願不願意寬恕的問題，其餘的都不是問題。要走到這一步，卻不得不費力學習，看清所有不重要的問題、無須問的問題、以及不是問題的問題。

愈是抓取，就愈是感到失落。

用頭腦叫自己寬恕是沒有用的，就好比叫你五分鐘不許想一隻粉紅象，你必會近乎強迫性地一直想到牠。沒有深層的願心就沒有真正的寬恕。



失戀的時候痛不欲生，驀然回首，才覺得可怪：當初素未謀面的一個陌生人，未與他在一起的時候，似乎也過得好好的；現在不過是回到交往前的單身狀態罷了，怎麼會倍覺痛苦？顯然問題不是出在是否擁有那個人？事實上，我們的心靈是非常害怕失落的，得到的快樂總是小於失去的痛苦。假使得到一樣事物，快樂指數增加五十點，失去的時候痛苦指數恐怕要上升一百點。心理學家把這個現象稱為損失厭惡（loss aversion）。而這也可以說明為何小我世界總是痛苦多過於快樂。然而，失落感真正的來源，卻不是現今的心理學能夠替我們解答的。

所有的療愈團體、宗教團體都是有問題的團體，因為人不能沒有人性，人不能不自私，人不能沒有小我。那種人都在天堂裡，不會來這裡。無可例外的，奇蹟課程的團體也是如此。只是，當我們逐漸明白「看到別人，就是看到自己」的道理時，就能利用真正的寬恕來修練自己的心，也唯有如此，才有進步的可能。

每一位弟兄都是一小面鏡子，每一面鏡子都能忠實反映了心靈內在的風景。究竟選的是

小我，或者是聖靈，只要看看眼前的弟兄就一目瞭然。不論是透過哪一位弟兄來學習寬恕，最終的目的是相同的，因為只要願意寬恕，重新選擇聖靈，每一面鏡子裡都會映照出基督的聖容，告訴你已寬恕到家。這就是《課程》所說的美夢。

只有一個心靈，也只有一個問題，而且還是個假問題。這麼樣，還不夠簡單嗎？

「Travel without reflects travel within.」（外在的旅程反映的正是內在的旅程。）

小我人生就是一個「追」字和一個「逃」字。追求所愛，逃避所恨。可惜似乎怎麼追都追不到，怎麼逃都逃不了。

常羨人間琢玉郎，天應乞與點酥娘。自作清歌傳皓齒，風起，雪飛炎海變清涼。萬里歸來年愈少，微笑，笑時猶帶嶺梅香。試問嶺南應不好？卻道，此心安處是吾鄉。（蘇軾，〈定

風坡）

當我們築起了潛意識的高牆，等於是把自己逼往小我的絕境；我們看不見生命的根源、意義、和價值，切斷掉入痛苦輪迴的途徑，阻絕了回家的路，只剩下四顧茫茫，不知何去何從。深入潛意識，才能認識真正的自己，也才看得見回家的路。

慾望帶來的不是快樂，而是痛苦，但深信小我的心靈卻很容易把慾望和快樂畫上等號，這是小我錯亂的地方。

「習慣」的特徵就是「不知不覺」，它會在不知不覺中影響你，除非有覺察到。小小的壞習慣有時可以造成大的影響，例如習慣賴床、習慣開夜車、習慣偷竊等等。就心靈的學習而言，我們需要破解的是依附小我的習慣，那可能是多次輪迴以來逐漸造就的結果，因此剛開始的時候便會顯得難以扭轉。通常還是需要相當的時間和耐心，一次次重新選擇寬恕或聖靈的思想體系，舊有的脾性才會逐漸轉變。否則，小我便會潛入生活的各個層面，不知不覺

地影響我們的一切思想，以及所做出的一切決定。這影響是全面的。雖然你也可以讓自己習慣於臭水溝裡的生活，但這不會減輕臭水溝帶來的痛苦。這是為什麼我們仍要改變壞習慣的原因。

「投射」的觀念有時容易使人困惑：事情明明就發生了，怎麼會說是我的投射，或說是我的看法使然呢？這就好比照了鏡子之後不想承認鏡中人就是自己，是一樣的道理。或許可以舉個例子：匱乏感與實際擁有多少存款其實是沒有關係的，就像有些窮人可以樂善好施，有些富人可以一毛不拔。不過，就是所謂的貧富，其實還是我們自己定義的。實際上發生的事情只是一面鏡子，如果以小我的匱乏去照鏡子，就會感到匱乏；如果能先體認到心靈的富足，那麼不管存款的數字是多少，都不致有匱乏感。這就是靈性學習的妙處，一切都出自我們自己的心靈和心念。

寬恕的學習還是得按部就班，把該有的步驟清楚寫下，以務實的精神將每一步都紮實地練好。雖然看起來有些制式化，但漏東漏西或錯誤的操練方式很容易就形成習慣，屆時要改

就難了。這好比彈鋼琴的時候不願堅持正確順暢的指法，最後不管怎麼彈都彈不好是一樣的。相對的，若能按部就班地學習一陣子，就會有腳踏實地的感覺，而具體的成效（平安）就是無需吹噓的明證了。

斷除輪迴的那一天就是世界末日，因為心靈只有一個。屆時，我們將記不得這輩子發生的一切事。這真是令人掃興！就好比旅遊之後拍攝的絕美風景全數遺失是一樣的，誰喜歡這樣啊？也難怪我們常常上了小我的當。

俄國作家杜斯妥也夫斯基生前常為孩童受苦的問題困擾：他們看上去如此純真，沒有犯過任何罪，為什麼上帝還是在他們身上降下苦難呢？換個問法，難道我們還是新生兒的時候就選擇了小我嗎？那時我連自己是誰都不知道！的確，事實正是如此。即便對所謂的「大人」來說，除非有所覺知，否則也不會明白自己總是在認同小我；他的覺知能力並沒有比一個新生兒高明到那兒去。選擇小我的決定大抵隱藏在潛意識裡，除非鍛鍊覺察的能力，否則多數時候並不易看見，即使學了奇蹟課程，還是常有理由來責怪他人。

爲什麼《奇蹟課程》不講撒旦 (Satan)，而講小我 (ego) 呢？首先，撒旦對基督徒而言是眞有其物，但小我卻是個幻相。言下之意，只是若有其物。否則，《奇蹟課程》必要回答一個連它自己都答不出來的問題：爲什麼一個全能全善的神會創造出撒旦或者小我？（假使這是個眞的問題，就沒有人能解得出來了。）再者，ego 有「自我」的意涵，而自我就是小我思想體系的核心；ego 這玩意兒聽起來與我們相當貼近：沒錯，除非我們重新選擇寬恕，否則小我就與我們形影不離。它不是獨存於外界的惡魔，而是我們內在的心魔。但它是個幻相，而這也是它最大的弱點；只要一經識破，它就消失得無影無蹤了。

《奇蹟課程》可有科學證據嗎？答案是，那不必要，也不重要。大抵上，科學的目的是把幻相弄假成真，利用幻相來研究幻相，並從中得出結論（自然也屬於幻相）。《奇蹟課程》卻要我們親自體證這個世界並不眞的存在，這恰好與傳統科學的目的背道而馳。假使眞有科學家能證明這個世界不存在，那麼所有其他的科學家就要丟飯碗了。應該很少有人會想搬磚

頭碰自己的腳。也難怪《奇蹟課程》洋洋灑灑寫了一千五百多頁，卻隻字不提當代的量子物理學或心理學（而只借用了相關術語）。奇蹟學員無須往外頭找尋證據，因為親自體證上主的平安才是首要之務，其餘皆屬多餘。只要能親眼看見，便會了然於心，既然只有一個心靈，就無需同誰證明了。

穿越抗拒的唯一法門就是憶起上主的力量畢竟強過小我，只因後者是個幻相。

火車不會誤點，約會不會取消，錢不會不夠用。這些（世界該是什麼樣子）都出自小我的設定。合該我們經歷的事就必會發生，而且不受我們的頭腦左右。宇宙的運作自有它完美的邏輯，這是我們需要學習之處。

「動機」是我們最不了解自己卻又最自以為了解的地方。當我們評判弟兄的時候，並不是因為他真的有什麼錯，而是因為我們想定他的罪。定罪沒有什麼甜頭，而是因為我們想與神保持分裂的狀態。與神分裂沒有什麼好，而是因為我們不願失去自我和特殊之愛。這才是

原因。

成天生活在小我裡，卻不知小我爲何物。

基督徒以爲自由意志 (free will) 是神賜給我們最好的禮物，但真正的神從不曉得什麼是自由意志，也不會賜予過它。道理很簡單：首先，在一切是一的境界裡，根本沒有什麼可供抉擇的選項。其次，抉擇的過程帶來的是痛苦，而非快樂，因爲選了這個就必得放棄那個，一個全善的神不致把痛苦加諸於祂的愛子。事實上，真正的自由跟自由意志，或說抉擇的自由，既沒有什麼關係，也不應混淆。

寬恕不會發生的事，超越不會存在的障礙，結束不會開始的旅程，這有什麼難嗎？只有極其錯亂的心靈才會覺得不存在的問題很難解決。但顯然我們的心靈亟需鍛鍊，因它時不時地仍把幻境看得很真。



在原本滿滿是罪的地方，看見滿滿是愛。還有什麼比這更奇蹟的？

騎著馬在找馬，還能不鬼打牆嗎？

《奇蹟課程》雖然借用了臨床心理學的詞彙，其使用方式卻與原本的大異其趣，必須小心地鑑別。奇蹟學員的視野可以超越心理學家，因為心理學研究多少需要內省（*introspection*，其實就是自我覺察）的功夫，但心理學家的養成卻不包括這方面的訓練。因著《奇蹟課程》的幫助，奇蹟學員的眼界可以更深、更廣，並且更有效的運用當代心理學的研究成果，而不為其所限。

父母親對小孩的「愛」，說穿了，幾乎都是「擔心」，也就是恐懼。

過往的宗教和靈修團體往往將道德與靈性畫上等號，這實是小我混淆視聽的伎倆。道德與不道德的區分屬於二元對立的幻相世界，而真正的靈性卻屬於實相，實相絕對是一元的。

宗教聖人都是些循規蹈矩之人，其實遵不遵守戒律跟有沒有靈性是兩碼子事，八竿子打不著。道德和戒律都是人爲的，都有顯著的例外，也都在變遷之中；總而言之，幻相的特徵就是模糊而不穩定。假使錯把遵守戒律和靈性畫上等號，就會在靈性的道途上迷失方向，愈修束縛愈多，愈是不得自由。況且道德與否的區分更是小我的養料，讓它得以冠冕堂皇地四處定罪。道德倫理向來都是小我最好的盟友。當然，這不是說不要遵守道德，靈性的學習也不是忽略道德的藉口，只是必須做出正確的區分，才不會弄錯方向。

每一位弟兄都是一面小小的鏡子，我們在鏡子裡看到的罪不過反映了一個更大的事實：整個上主之子的心靈相信自己掉進了罪咎和分裂（而不只是分裂後的小小心靈）。這才是收回投射的奧義。

我們的確可以影響全世界、全宇宙，卻不是在我們慣常以爲的那個層次。

用最淺顯又別出心裁的譬喻和圖畫，講解最深奧的抽象觀念。

忙碌，盲目，盲目，忙碌，兩個詞怎麼愈唸愈像？

與小我在一起，最好的情況是苦中作樂，最糟的就是苦不堪言了。

子曰：「譬如爲山，未成一簣，止，吾止也！譬如平地，雖覆一簣，進，吾往也！」

報上新聞：一名員警被四十名歹徒圍毆致死。如果此事就發生在自己身上，如何能寬恕呢？答案：沒有能不能寬恕的問題，只有願不願意寬恕的問題。化解罪咎的是來自上主的大能，還有什麼是連神都做不到的嗎？

人生如鐘擺，在追尋與幻滅之間輾轉、徘徊（哈代）。

《奇蹟課程》並不要人長篇大論的去分析、講述自己的人生血淚，它只是平靜地問一句：「你願不再定罪嗎？」

生存是爲了死亡，得到是爲了失去，快樂是爲了痛苦，愛是爲了恨，滿足是爲了空虛，你願意在這樣的世界裡繼續無止境的流浪嗎？

這宇宙是如此巨大、強而有力，而我們又是如此渺小、脆弱，宇宙若想像我們於死地，就如人類用手指揉死螞蟻一樣的簡單。然而，即便浩瀚如宇宙，都無法動搖心靈的平安，假使我們決意。顯然護持平安的力量並不來自我們，而來自於神。

最近發現一件有趣的事：奇蹟學員似乎普遍給人一種好用頭腦、喜愛攻擊爭辯的印象。他們常說：「這是你的投射」、「這是你的小我」、「都是幻相，你何必當真？」好像學了據說是究竟的法門便可以洋洋得意、四處攻擊似的。當然啦，我們還是可以回說「這批評不過是那些人的投射」，不過，何不把這當作是一個自我檢視的機會呢？

若不是學了寬恕，就只能眼睜睜地看著自己腹背受敵，活得四面楚歌、裡外不是人。回想以往的自己，就不得不由衷地感謝《奇蹟課程》，慶幸自己曾經紮實地操練寬恕。

關於寬恕：成功的經驗可以鼓舞人心，失敗的經驗能夠使人學習，由失敗通往成功的經驗則是解脫的試金石。缺一不可。

倘使一覺醒來，發覺根本無事可忙、無事可做，那不知是怎麼樣的光景？

當想批評一個人的時候，就得把他窄化；當想稱讚的時候，往往也是如此。易言之，我們總是看到自己所想看到的。

在消費主義的社會裡，我們一方面覺得東西太多，屋裡裝不下，一方面又覺得東西不夠，

內在感到匱乏。真是矛盾啊！

操練寬恕的過程會碰上失落，但抗拒寬恕只會讓失落延續。操練寬恕的過程會碰上憤怒，但抗拒寬恕只會讓憤怒延燒。操練寬恕的過程會碰上恐懼，但抗拒寬恕只會讓恐懼加深。操練寬恕的過程會碰上無聊，但抗拒寬恕只會讓無聊擴散。操練寬恕的過程會碰上抗拒，但抗拒寬恕只會讓抗拒生根。操練寬恕的過程會碰上暗夜，但抗拒寬恕只會讓暗夜漫漫無盡。

今天，先該做什麼好呢？先寬恕吧！（腦中跳出的對話。）

得不到的時候放下是比較容易的，得到的時候放下是遠為困難的。

在神聖關係裡，身體的靠近或遠離就變得不是重點了。

遇見抗拒，意味著遇見改變。當有認真考慮要改變的時候，深層的抗拒才會浮現。

人間的快樂需要各種條件齊備才能現起，痛苦卻只需一個條件不符就來敲門。這是為什麼痛苦總是多過快樂的原因。人生不如意，十之八九。神的喜樂則無需條件，因為神的愛靠的不是人間的條件。

如果不願放下評判和定罪，如何侈言與聖靈連結呢？

對於不明就裡的外人來說，英雄只是消失了一段時間，之後再度出現，並給這個世界帶來驚喜和禮物。沒有人知道，在那段時間裡，英雄經歷了什麼樣的挑戰、誘惑、和煎熬。但那一切終究是值得的，沒走過的人根本不知道該後悔些什麼。當英雄再度出現在這個世界，他的內心必定百感交集，但即使是這些，很快的也將雲淡風輕。他揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩。

## 後記

一年期的主題式課程將近尾聲了。上完「時間與永恆」之後，特別留了兩週作為複習之用，選讀溫馨可人、充滿光明的「T.T.II」和「T.S.IX」。接著休息四週，讓自己能夠調整腳步，重新出發。再來預計推出《正文》逐章解讀，利用地毯式課程讓大家能在兩年內精研《正文》一次，彌補主題式課程的不足。

許多人知道《奇蹟課程》這部經典，卻少有人能真正讀上一遍。偏偏靈性的學習最忌斷章取義。曾有人將「T.T.II」的次標「不朽的身體」解讀成「學好《奇蹟課程》就能延年益壽」，與《課程》「不著於相」的理念恰好背道而馳。這是為什麼我願意用馬拉松的方式開設地毯式課程的原因。這輩子能碰上《奇蹟課程》這部寶書，可說是幸運萬分，為何不抓住機會好好讀上幾回，盡力同它學習呢？

《奇蹟課程》的《正文》是整本經典最深奧，講解最詳細完整，也最值得仔細研讀的一部。可惜的是，不少人碰上《正文》便頓感束手無策，要不乾脆就只做《練習手冊》。缺了《正文》



的《練習手冊》就好比缺了牛肉的牛肉麵——再怎麼樣就是不完整，而且少了最重要的主角。自然，斷章取義的風險也就更大了。有些同修上了我的課之後才真正開始讀懂《正文》，也才真正開始讀它。親自解讀《正文》是我當兵時的夢想，沒想到這麼快就實現了。假使懂得運用的話，《正文》的內容蘊含了無比的力量，遠遠凌駕在新時代的諸多經典之上。

上了將近一年的課，內心只有感謝。雖然不是沒有風浪，卻也蒙受天時、地利、人和，讓原汁奇蹟小舖能持續為黑海上迷航的船隻點燈。有時會想，幫同修上這些課，收穫最大、進步最多的總是自己，還可收取足堪溫飽的學費，這麼好的工作哪裡找呢？雖然一個禮拜要講五次大同小異的內容（中學老師亦是如此），卻正好讓我熟稔《奇蹟課程》的文字，成為同修口中的「行動字典」。也因為專職教授一部經典，讓我有機會深入肯綮、一門專修，不斷不斷精簡自己的表達，用最言簡意賅的方式傳遞《課程》的內涵。

我常反覆思索同一個問題，特別是大家常提出的，也總會找到更好更精確更一針見血的解答。我也常在課堂上提出多數人不曾想過，卻非不重要的問題，一方面刺激大家思考，一方面修正彼此的腳步和方向。一步一腳印地走過之後，問題就愈來愈少了，因為一切問題都回歸到同一個問題：你到底想不想回家？沒有第二個問題了。

這半年來探討的幾乎都是《奇蹟課程》最「硬」的幾個主題。無獨有偶的，也是最缺乏

探討的主題。上到「死亡與生命」的時候，雖然上課氣氛並未因此而變得詭譎或陰沉，人數還是明顯地減少。好在我早有心理準備，並未因此感到訝異。愈害怕死亡的人，往往就愈不想面對，愈不想面對，死亡的恐懼就愈是緊緊跟隨。只有下定寬恕的決心，才真能打破這個惡性循環。

一年之中，能夠堅持聽課超過半年的已屬可貴，大概也只有這些同學能看得出明顯的進步。雖有同修與我意見相左，能堅持學習的仍能見出長進。甜美的果實必定屬於耕耘不輟的人。三天打魚、五天曬網是搞不出什麼名堂的。《手冊》操練過一輪也不過是個開始而已。能夠待上一整年的同修收穫自然更大，但個人的進步總是如人飲水，亦不需我來多嘴。光聽課堂上彼此的分享就心知肚明了。

就《奇蹟課程》或靈性的學習而言，台灣不啻是個寶島。日本雖是亞洲最進步的現代化國家，在筆者寫下這些文字的當兒，日文的奇蹟課程官網才剛成立。相較之下，奇蹟課程中文部的網站已在過去十數年累積了可觀的教學資料。台灣雖然地狹人稠，優點卻是想找的人、事、物都在附近。就在前個禮拜，一位住在美國內布拉斯加州(Nebraska)的大陸女生在臉書上留訊息給我，說閱讀我的文章收穫很多，希望可有進一步的交流。美國雖是《奇蹟課程》的發源地，卻不是每個地方都有讀書會，讀書會的品質也參差不齊。若想上課或參加工作坊，

恐怕還得坐飛機到其他州去追尋心儀的老師。假使要參加長期課程，如我接下來預定開設的《正文》班，恐怕還得請長假或辭職。相較之下，一個小小的台灣島，不論是工作坊或長期課，或者是定期讀書會，在各個縣市幾乎都有一兩樣，有些縣市還不只一處。

另外，台灣的奇蹟團體以實體為多，線上較少，課程或工作坊也是如此，老師大都會親自到場上課。因虛擬實境的通訊器材過於昂貴，台灣的線上讀書會多使用如 Skype 之類的軟體，不僅通訊的質量有限，更由於缺乏實體接觸，討論的效果也會打折扣。我自己不喜使用 Skype，因我更喜歡跟學生面對面解決問題，這時小我的一切閃躲、藉口、情緒、信念、和動機，便好似底片曝光一般一一浮現。除非你不想太快讀懂《奇蹟課程》，不願太早解決自己的問題，否則應該盡量避免線上的課程或討論。「視其所以，觀其所由，察其所安；人焉廋哉。人焉廋哉。」假使參加非實體課程，學習的效果大概只得七至八成。

台灣自然稱不上是什麼文化國度（尚有人譏之為文化沙漠），卻無形中成為保存中華傳統、統的綠洲，以及中西文化交流的橋樑。其原因不在積極的保存或引介，而在消極的不破壞。台灣堪稱是個自由的國家，人民可以隨心所欲地學習靈性課程，並舉行相關的集會。台灣沒有共產黨，沒有唯物論，沒有箝制思想的意識形態（無論是政治的或宗教的），沒有文化大革命，也沒有批孔揚秦。在這兒，我們能夠安心自在談論《奇蹟課程》，無須閃爍其詞。

我們也有佛學和老莊的階梯堪用，以及眾多新時代書籍，讓有心學習《奇蹟課程》的同修得有拾階而上的機會。

這些都是台灣得天獨厚的地方。生在這塊寶島，又認識了這麼棒的課程，還能不利用機會好好學習嗎？就這麼一部經典，足堪我們投資一輩子的時間和精力向它請益。要不是看得見它的潛力，我敢說不幹醫生就不幹嗎？倘使不是一部究竟的課程，我何必將一輩子的青春都許給它呢？但我願意，而且沒有太多掙扎，因我看得到未來。

爲什麼我願意出來開設《奇蹟課程》的讀書會和工作坊？因我曉得目前仍有同修需要，多數人對這部經典的認識只得皮上的毛。這是我尋訪北、中、南的讀書會和帶領人所看見的。之所以說台灣是塊靈性的寶島，不是爲了吹噓，而是爲了鼓勵。說這些也無關自傲或者謙遜，而只是講述事實。的確，就在我「初出道」的時候，從南到北似乎正有一群有心向學的同修等著這麼一個學習的機會。現在我從宜蘭、台北、到高雄都有上課的據點了。我常開玩笑說我這是寡佔事業，因爲真能教《奇蹟課程》的老師不多，真有出來開課的就少了，能開長期課的則屬鳳毛麟角。

無論如何，我很珍惜自己目前的這份工作，也不會隨便放棄。即使是頭一年，也是頭一次開課，我都看得出自己 and 同修的進步，那進步是紮實而無可否認的。不論是支持我或者是

詆毀我的人，我都要跟你們道謝。你們是我最好的鏡子，照見我學習的得失。我會不斷地學習寬恕，直到再也無須任何一面鏡子爲止。也藉此機會，與所有真心向學的弟兄共勉，原汁奇蹟小舖是爲了你們而開設的。

二〇一四年七月八日於台中的家

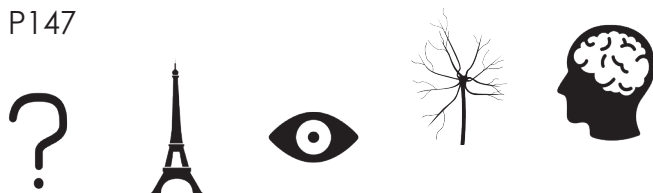
圖片出處

P95, 118, 119, 122, 130, 132, 181



Circle, Triangle, Square, Rhombus, Pentagon  
by Vishal Marotkar from the Noun Project

P147



Question mark by Nathan Thomson from the Noun Project  
Eiffel Tower by Stéphanie Rusch from the Noun Project  
Eye by Edward Boatman from the Noun Project  
neuron by Felipe Perucho from the Noun Project  
Brain by Marek Polakovic from the Noun Project

P152, 188

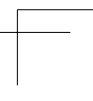
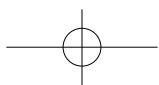
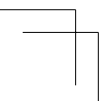
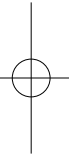
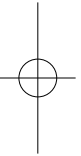
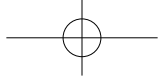
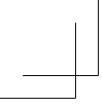


summit by Kemesah Maharjan from the Noun Project

P211



Man by Simon Child from the Noun Project  
Car by Hysen Drogu from the Noun Project  
Race Track by Liau Jian Jie from the Noun Project



國家圖書館出版品預行編目資料

奇蹟心旅：通往喜樂的 21 堂課 / 許自呈著．第一版．臺中市：一中心，2016.08  
320 面；14.8 公分 x 21.0 公分

ISBN 978-986-92991-0-7 (平裝)

1. 靈修

192.1 105004566



一  
中  
心

## 奇蹟心旅

通往喜樂的 21 堂課

系列書號 LE16006-1

作者 許自呈  
發行人 蔣聖光、宋彬如  
銷售總監 阮祥運  
主編 趙碧琴、黃麗安  
責任編輯 謝怡苓、王譚民  
校對 張淑娟  
美術設計 陳揚璇

出版者 一中心有限公司  
台中市西屯區市政北二路 236 號 14 樓之 3(七期鼎盛大樓)  
公司電話 (04)22522969  
傳真 (04)22523443  
客服專線 (03)3465533  
客服信箱 info@1center.com.tw  
官網 www.1center.com.tw  
郵政劃撥帳號 22808968(戶名：一中心有限公司)

法律顧問 群展國際法律事務所  
經銷商 聯合發行股份有限公司  
電話 (02)29178022  
印刷製版 中原造像股份有限公司

定價 新台幣 380 元  
ISBN 978-986-92991-0-7  
初版一刷 2016 年 8 月

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換  
版權所有，翻印必究  
All rights reserved.